Num. 525 Gourmand

Gourmand

NOVEMBRE 2025

52 RECETTES DE SAISON

FACILES & BLUFFANTES

NOS MEILLEURES RECETTES DE FÊTES

FROMAGE
Le plateau idéal pour les grandes occasions

ORANGE
La pépite vitaminée de nos assiettes hivernales

ESCAPADES GOURMANDES
Nos plus belles adresses

+10 DESSERTS
CARAMEL, PISTACHE, CANNELLE...
LES BISCUITS DE NOËL NOUS ENCHANTENT

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

Du 11/11/25 au 08/12/25 • n°525 • 4,99 €

3 264420 110085

NOS MEILLEURES RECETTES DE FÊTES

Du 11/11/25 au 08/12/25 Num. 525

CRISTEL
FRANCE

NOUS L'AVONS INVENTÉ
À VOUS DE CHOISIR

L'EXCELLENCE DES SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS • ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT •
EPV

www.cristel.com

ORIGINE FRANCE® GARANTIE

BVCert. 6019453

Saveurs de fête

Chaque année, dès les premiers frimas, une douce effervescence s'installe dans nos cuisines. Les odeurs d'épices, de chocolat fondu et d'agrumes se mêlent à celles du sapin fraîchement décoré. Noël approche, et avec lui ce savoureux mélange de traditions, de créativité et d'envies de partage.

En cuisine, les plats de fête se réinventent avec élégance : les viandes se marient aux saveurs marines, les légumes d'hiver se parent de couleurs vives, et chaque assiette devient une promesse de plaisir partagé. Entre savoir-faire et créativité, on célèbre la générosité à chaque bouchée.

Côté douceurs, impossible d'imaginer les fêtes sans les biscuits. Sablés, roulés, épicés, avec ou sans glaçage, ils incarnent tout l'esprit du fait maison – ces petits gestes simples qui réchauffent nos cœurs autant que la lumière des guirlandes. Les fêtes, c'est aussi l'occasion d'explorer et de s'inspirer auprès de trois grands chefs pâtissiers qui réinventent éternellement les délices sucrés comme Pierre Hermé, Étienne Leroy et Julien Alvarez.

Et parce que la gourmandise s'étend bien au-delà de la table, ce numéro vous emmène aussi dans les coulisses d'un savoir-faire unique : celui de la fabrication du chocolat, cet ingrédient précieux et intemporel, que les artisans subliment pour en révéler toutes les nuances – du croquant au fondant, du parfum délicat à la note intense, jusque dans les créations les plus audacieuses.

Ce numéro un peu spécial, c'est comme une grande tablée : des recettes pour se régaler, des rencontres pour s'émerveiller et des idées pour prolonger la magie jusqu'à la dernière miette. Savourez ces pages comme on déguste un dîner de fête, en prenant le temps de jouir de chaque instant.

Bonne lecture et surtout… joyeuses fêtes !

Didier Lalbenque

Rédacteur en chef

PHOTO DE COUVERTURE : MARIELLE_SUCRÉ SALÉ

INSPIRATIONGP_GETTYIMAGES

Gourmand

N° 525 gourmand.viepratique.fr

LA TEAM EN CUISINE
Esprit terre & mer P. 6

LES ACTUS TENDANCE
On like… P. 10

CRASH TEST
Les panettones P. 12

LE MEILLEUR DE MON PLACARD
Le clou de girofle P. 16

CE SONT EUX LES CHEFS
Pierre Hermé, Étienne Leroy et Julien Alvarez P. 18

UN MONDE QUI BOUGE
Le saumon en eaux troubles P. 20

LE DOSSIER DE COUVERTURE
Noël sur son 31 P. 23

DE LA CHOCOLATERIE À L'ASSIETTE
Cluizel, le chocolatier qui va plus loin ! P. 40

NOS RECETTES DU MOIS
Un mois avec le plein d'idées recettes P. 45

COMME AVANT
Le bretzel P. 64

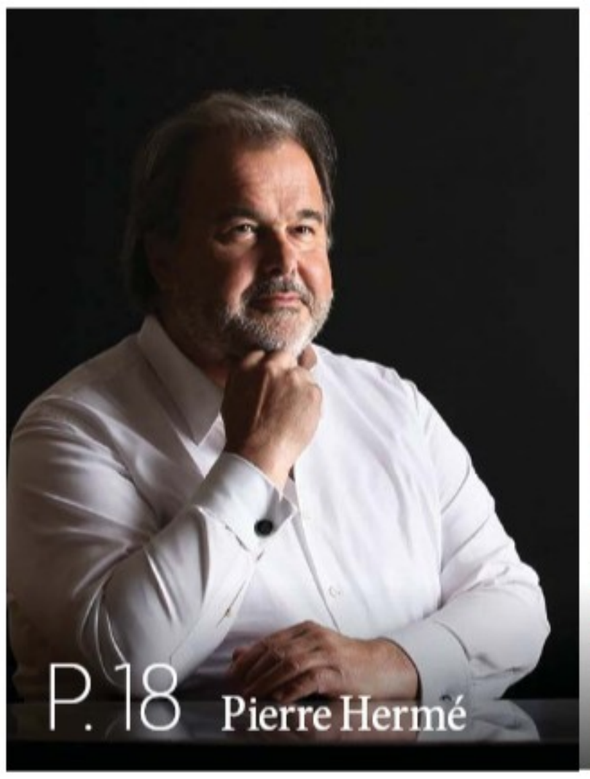
BON ET SAIN
Les actus nutrition P. 67
7 alternatives « nolos » pour trinquer sans ivresse P. 68
La minute nutrition P. 72

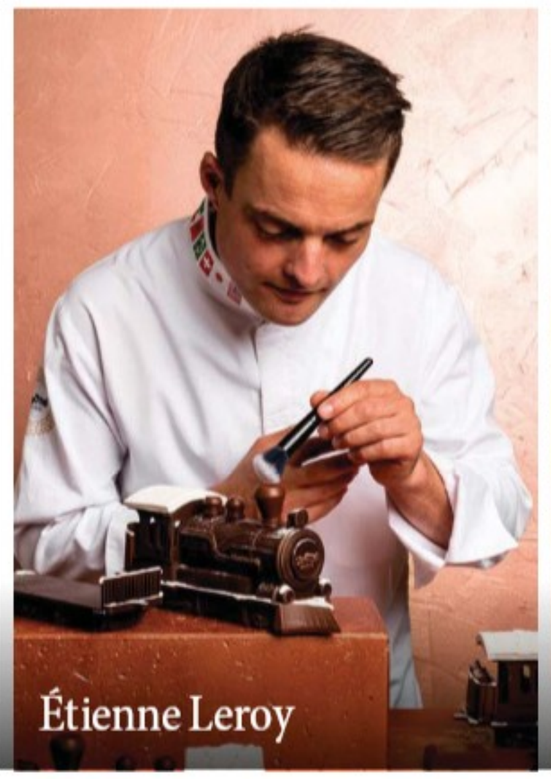
LA TOUCHE SUCRÉE
La folie des biscuits P. 73

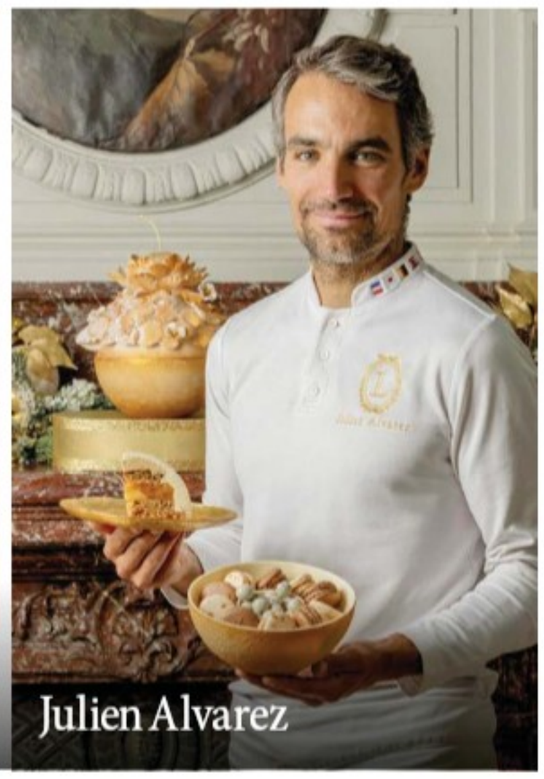
BIEN CHEZ MOI
Une table de Noël créative et durable P. 86
Chef & Sommelier P. 88
Nos livres de cuisine coups de cœur P. 90

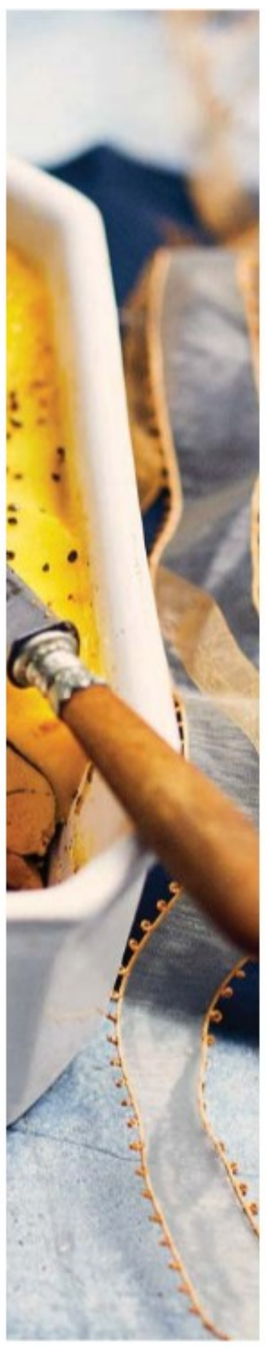
SECRETS DE GOURMAND
Mon plateau de fromages idéal pour les fêtes P. 92

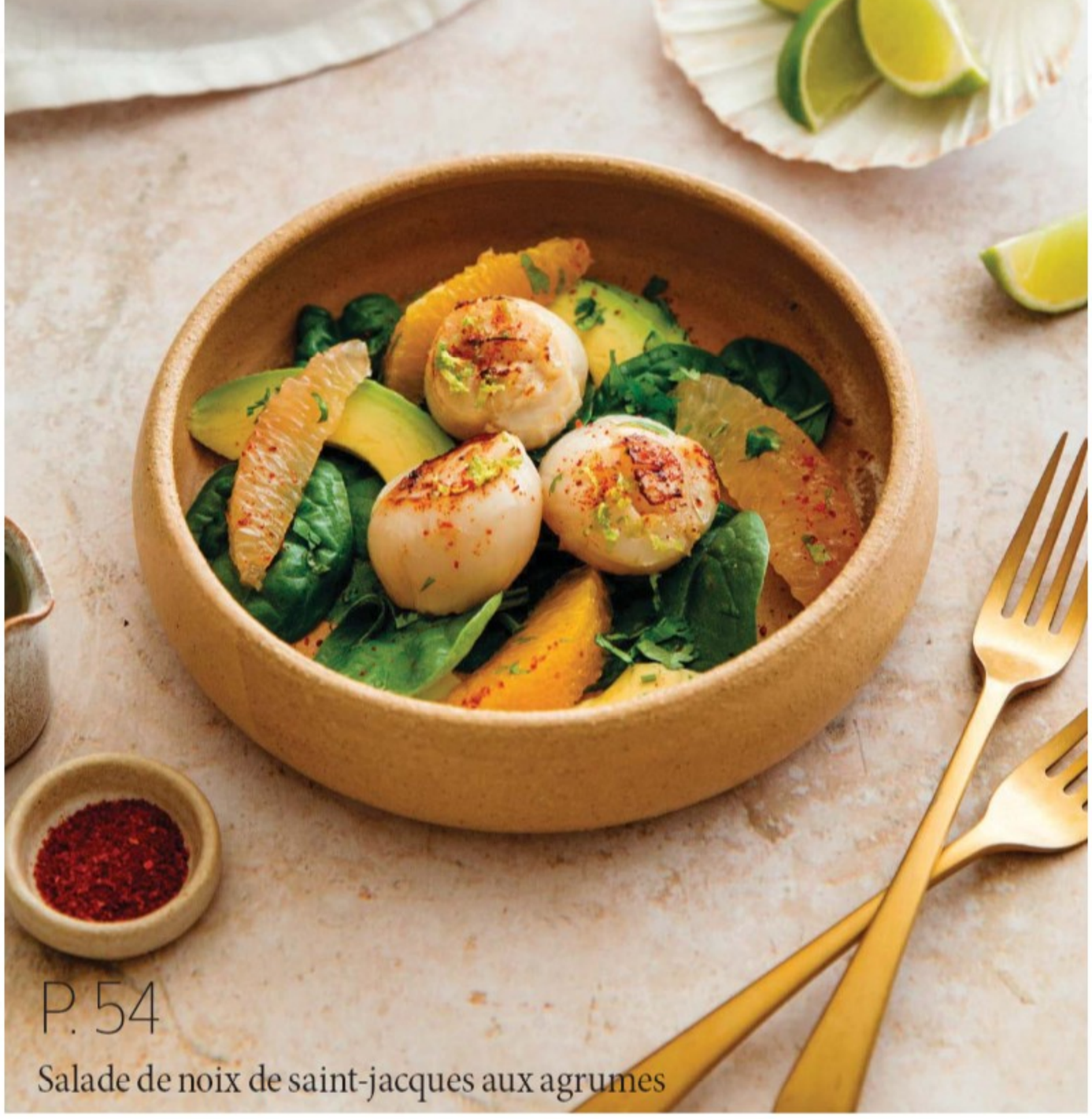
EN COULISSES AVEC…
Léo Bergine P. 94











P. 54
Salade de noix de saint-jacques aux agrumes

P. 81
Swirl cookies aux couleurs de Noël

(P. 22 & 44)

ABONNEZ-VOUS !
Rendez-vous en p. 22 et 44 ou sur
Gourmandabo.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Facebook.com/gourmandmag
X.com/gourmand_mag
Pinterest.com/gourmandmag
Instagram.com/gourmandmagazine

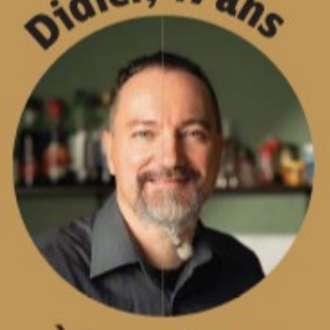
OU PAR COURRIER :
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Eugénie, 24 ans

À la maison : *seule, mais toujours avec ma cocotte en fonte.*
Tes atouts en cuisine : *un frère chef pâtissier à appeler en cas de ratés.*
Les lubies du moment : *pour les fêtes, je ne peux que vous recommander de succomber à la tendance du citron caviar. Quelques perles suffisent à sublimer n'importe quelle bouchée salée ou sucrée. Mon combo favori ? Sur une mousse au chocolat noir maison. Un régal !*

Didier, 47 ans



À la maison : *marié, deux enfants de 15 et 10 ans très gourmands !*
Tes atouts en cuisine : *je teste en permanence de nouvelles recettes.*
Les lubies du moment : *à Noël, je réalise ma recette préférée et rapide de rillettes aux deux saumons. On poche du saumon frais pendant quelques secondes, puis on l'écrase à la fourchette avec du yaourt, de la ciboulette et quelques morceaux de saumon fumé, tout le monde adore.*

Olivier, 38 ans

À la maison : *ma fille de 7 ans.*
Tes atouts en cuisine : *je suis créatif, je suis rarement à la lettre une recette.*
Les lubies du moment : *pour des fêtes qui en jettent dans l'assiette, je vous recommande d'acheter des feuilles de gyozas (généralement en épicerie chinoise), vous pouvez ainsi facilement faire de belles ravioles avec une farce à base de langoustine ou autre crustacé, c'est le succès assuré !*

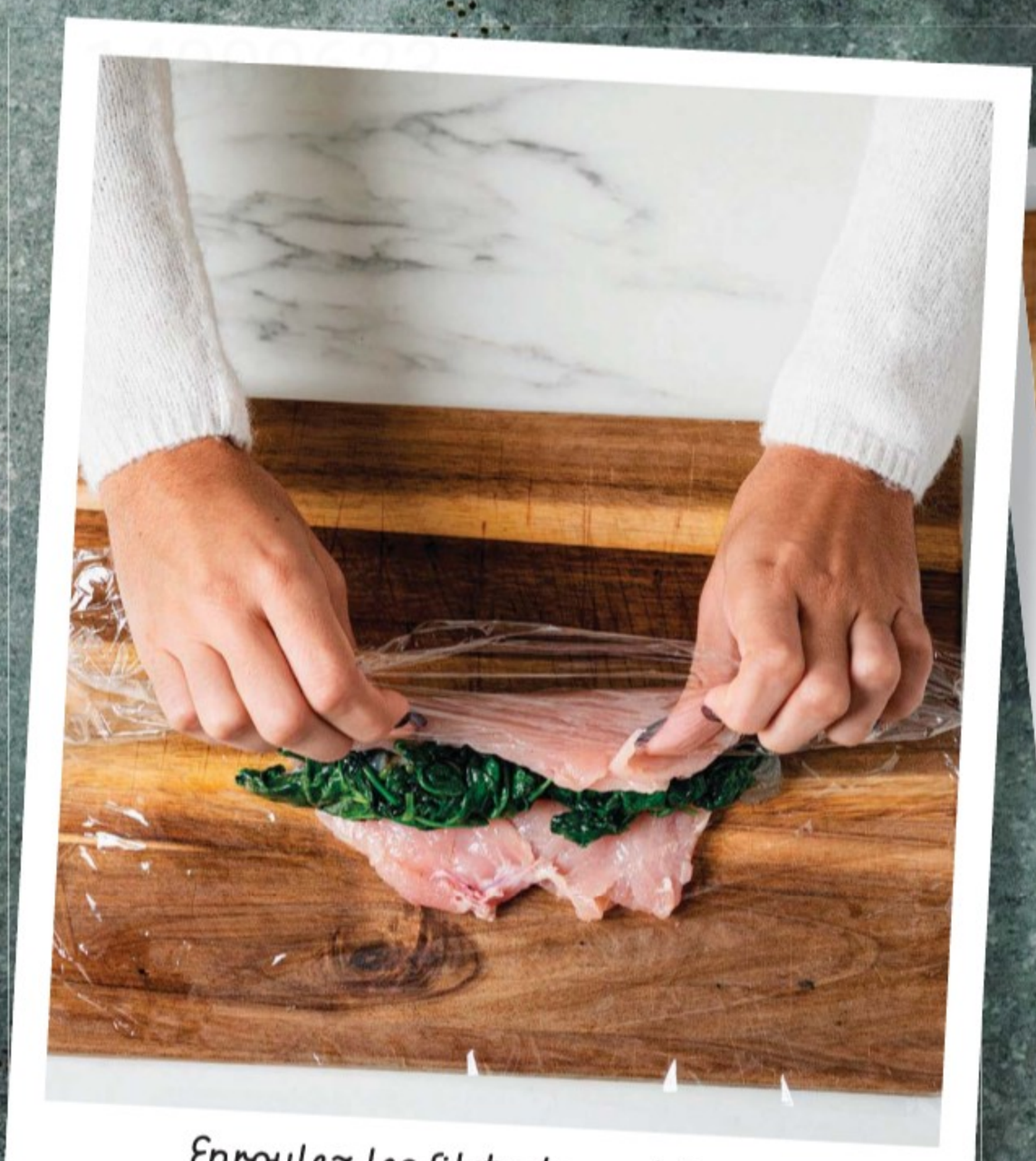
ESPRIT TERRE & MER

Quand la volaille rencontre les crevettes, la magie opère ! Enveloppée d'épinards fondants et accompagnée de carottes croquantes, cette ballottine marie fraîcheur marine et douceur des légumes d'hiver. Un plat raffiné, coloré et tout en finesse, parfait pour illuminer vos repas de fin d'année. Tchin !

REMERCIEMENTS À INDESIT, BEKA, DÉGLON, PEBBLY, KITCHENAID, MATHON, CÉLADON, COOKUT, FLEXIPAN

Ouvrez vos filets de poulet en portefeuille.

Enrobez les crevettes avec les épinards et déposez-les sur les filets.



Enroulez les filets de poulet avec du film alimentaire.

Il faut bien serrer les ballottines en réalisant un nœud aux extrémités pour éviter que la farce ne s'échappe à la cuisson.

BALLOTTINE DE VOLAILLE, CREVETTES, ÉPINARDS ET CAROTTES

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h

• 4 filets de poulet • 8 crevettes crues • 8 carottes • 4 clémentines • ½ branche de céleri • 200 g de jeunes pousses d'épinards • 1 échalote • 20 g de beurre • 1 c à soupe de concentré de tomate • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez et essorez les épinards. Faites-les revenir dans une poêle huilée chaude quelques minutes afin qu'ils ramollissent. Rectifiez l'assaisonnement, puis laissez refroidir. Pendant ce temps, pelez les carottes et coupez-les en sifflet. Dans une eau bouillante salée, faites-les cuire 20 minutes. Réservez.

2. Décortiquez les crevettes crues délicatement, et réservez les têtes et les carcasses pour la sauce. Pelez et ciselez l'échalote, faites-la revenir dans une casserole, ajoutez les têtes et les carcasses, déglacez avec le jus de 2 clémentines, ajoutez le concentré de tomate, le céleri et 10 cl d'eau. Laissez cuire à petite ébullition 15 minutes. Passez au chinois et réservez le jus.

3. Ouvrez vos filets de poulet en portefeuille, aplatissez-les si nécessaire à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de papier cuisson. Enrobez les crevettes d'épinards et positionnez-les au centre du filet et enroulez-les en ballottines avec du film alimentaire. Serrez bien et faites-les cuire dans une eau frémissante 12 minutes. Réservez et laissez refroidir.

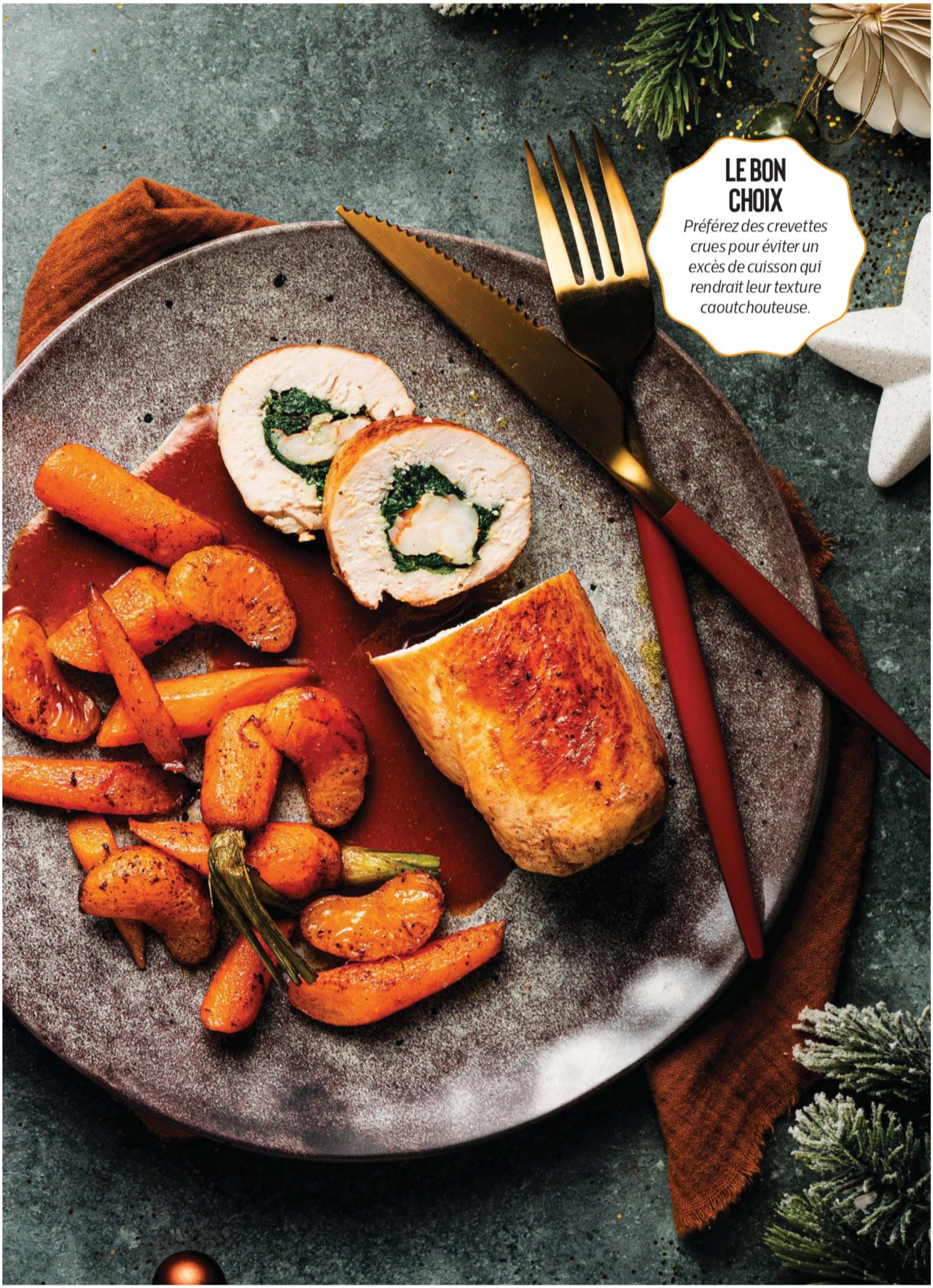
4. Mettez du beurre et de l'huile dans une poêle, faites revenir vos ballottines jusqu'à obtenir une belle coloration. Faites-en de même pour les carottes et le reste des clémentines préalablement pelées et coupées en quartiers.

LA PETITE HISTOIRE DE LA CLÉMENTINE

Fruit d'un croisement entre une fleur de mandarinier et du pollen d'oranger, le premier clémentinier a été découvert au début du XIXe siècle par le frère Clément en Algérie. Il faut attendre 1925 pour voir pousser pour la première fois ce fruit sur le territoire français. Pour cette recette, préférez la clémentine de Corse IGP (depuis 2007) qui contient 42 % de jus minimum.

QUENTIN HURIEZ

4_114009623

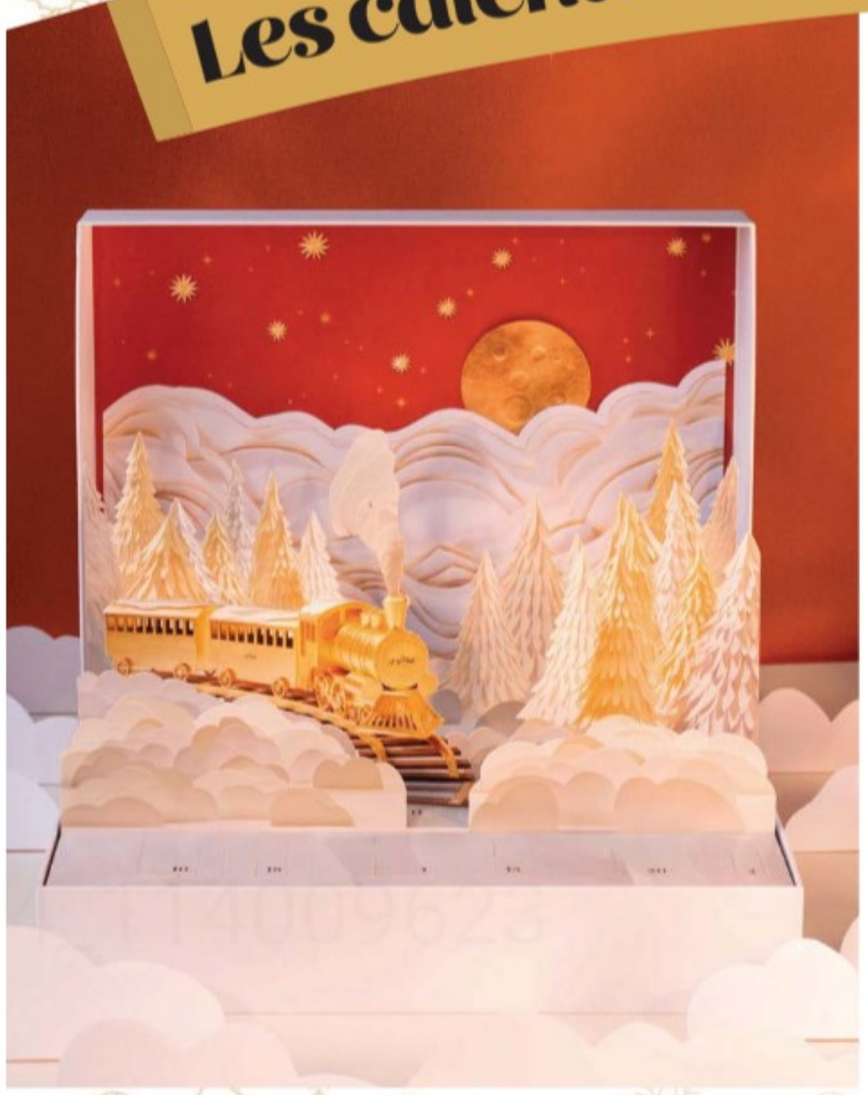


4_114009623

ON LIKE...

Se régaler avant l'heure, c'est déjà s'immerger dans la magie des fêtes. Entre calendriers de l'Avent et gourmandises originales, les tentations se multiplient pour éveiller les papilles et patienter jusqu'à Noël. Par Margot Dobrska

Les calendriers de l'Avent qui nous ont tapé dans l'œil



Voyage gourmand

Chaque fenêtre dévoile une escale sucrée : des bonbons au chocolat au lait et noir aux pralinés fondants, mêlant recettes iconiques et créations inédites.

Calendrier de l'Avent, 69 €, Lenôtre.

La pistache dans tous ses états !

Des recettes exclusives de pistache perse akbari bio sublimée par des épices et des arômes rares : safran, ail noir, rose et cardamome, sumac ou encore poivre noir du Sri Lanka.

Calendrier de l'Avent, 50 €, La Maison de la pistache.

Un calendrier de l'Avin

Parfait pour célébrer Noël... Ce coffret comprend 12 mini-bouteilles échantillons et une demi-bouteille, accompagnées d'accessoires et de contenus ludiques dénichés par l'équipe d'experts du Petit Ballon.

Calendrier de l'Avin, 119 € (livraison à domicile incluse), Le Petit Ballon.

Contes de thés

Une parenthèse sensorielle autour d'un assortiment de thés et d'infusions bienfaisants, enrichi de récits audio exclusifs qui nous plongent au cœur des légendes autour de cette boisson.

Calendrier de l'Avent, 28 €, Palais des Thés.

Plaisir du matin

Une farandole gourmande de mini-confitures, caramels et pâtes à tartiner aux saveurs qui font saliver : poire mandarine à la cannelle, mangue-gingembre, pêche-cassis au poivre de Sichuan... et bien d'autres encore.

Calendrier de l'Avent, 34,90 €, Bonne Maman (en exclusivité sur l'e-boutique).

Qui sent bon la Provence

Ce calendrier met en lumière la richesse du terroir provençal : nougats et miels IGP, caviar d'aubergine, mélanges d'aromates, condiments à l'huile d'olive ou au balsamique et même du savon et de la crème à base de lavande.

Calendrier de l'Avent, 69 €, Bremond Fils.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Une bûche de génie

Christophe Adam a battu le record de la mignardise avec ses bûches en forme d'ourson Malmö, aux saveurs chocolatées et délicieusement fruitées. Une découverte savoureuse à chaque bouchée, et un vrai régal pour les yeux. Un dessert qui fera sensation à table.

Bûches Malmö Lettre au Père Noël, Malmö sur sa loco et Malmö cadeaux, précommande dès novembre, disponibles à partir du 19 décembre, 65 €, Christophe Adam x L'Éclair de génie shop.

L'excellence du Sud-Ouest

Certaines associations de saveurs suffisent à rallumer instantanément la magie des fêtes et à ouvrir l'appétit autant que les souvenirs. C'est exactement le cas de cette recette de foie gras : un mi-cuit qui se marie à la douceur fruitée de la figue pour laisser exprimer toute sa richesse en bouche. Un délice !

Spécialité de foie gras de canard des Landes aux figues, mi-cuit, 30,60 € (petit format de 180 g, 4 personnes), Maison Lafitte.

Mon saumon a du goût !

Ce grand classique des fêtes macéré dans des infusions aromatiques aux accents herbacés ou boisés révèle de nouvelles facettes. Un mets iconique dans une version raffinée et inattendue.

Saumon Fumé de Norvège Huile de Sésame & Poivre de Sarawak, Huile de Verveine & Combawa, Huile de Basilic et sachet de noisettes grillées & cranberries, 13,29 € (format 6 tranches, 210 g), Labeyrie.

L'art du bon chocolat

Des fameux mendiants aux ganaches en passant par les bonbons pralinés... Les coffrets Cluizel offrent toujours une exaltation à la dégustation de leurs gourmandises, peu sucrées, authentiques et riches en nuances aromatiques.

Coffret Découverte, 36,50 € (195 g), et Dégustation, 54,95 € (335 g), Manufacture Cluizel.

Le soleil en coffret

Un assortiment qui prolonge la convivialité et les saveurs ensoleillées pour apporter la douceur méditerranéenne jusque sous le sapin.

Coffret Apéro sous l'olivier (huile d'olive, olives et herbes de Provence pressées, tartinable et tapenade verte), 30,90 €, Oliviers&Co.

C'est tendance

ESCAPADES GOURMANDES

De Lille à Cognac en passant par Toulouse, voici trois expériences uniques à s'offrir… ou à déposer sous le sapin. Par Eugénie Bidet

JAS HENNESSY & CO, BENOIT LAPRAY

La crème de la crème

Depuis 260 ans, la célèbre maison Hennessy, fleuron du groupe LVMH, rayonne dans le monde entier grâce à un savoir-faire unique, présent dans plus de 160 pays. Aujourd'hui, elle invite les visiteurs à plonger au cœur de son histoire grâce à plusieurs visites guidées d'exception. Les différents parcours, accessibles à tous, proposent de percer tous les secrets du spiritueux, de la vigne au chai. Traversée en bateau, balade dans les vignobles, exploration des chais de vieillissement, expérience immersive en réalité virtuelle… chaque étape offre une immersion dans l'histoire et les métiers de la maison. La visite s'achève par une dégustation commentée de cognacs, point d'orgue de ce parcours sensoriel. Un moment rare qui conjugue savoir et plaisir, à vivre ou à offrir.

Le lieu : Quai Hennessy, au cœur de la ville de Cognac.
Le prix : de 19 € pour les ateliers découvertes à 500 € pour les visites privées d'exception.

Escape game chocolaté

Lancée il y a quelques mois, La Chocolaterie nous plonge dans Chocoland, un monde imaginaire où tous les sens sont sollicités. Ici, la vue et le toucher ne sont pas les seuls à être mis à l'épreuve : l'odorat et le goût permettent aussi de venir à bout des énigmes. Une immersion totale de 80 minutes qui séduira les plus gourmands d'entre vous.

Le lieu : 150 m² d'espace de jeu niché rue d'Amiens, non loin du Vieux-Lille.
Le prix : 120 € la partie, pour 2 à 6 joueurs.

Tour des tables

Découvrir une ville à travers sa gastronomie, c'est le concept audacieux que propose Foodeez depuis plus de cinq ans. Guidé par un passionné, vous arpentez ruelles et quartiers emblématiques, tout en faisant escale chez des restaurateurs attachés au local et au fait maison. Entre amis, en famille, avec les collègues, vous n'avez plus qu'à suivre le mouvement et vous laisser gagner par la gourmandise. Une parenthèse conviviale à tester au plus vite.

Les lieux : Angers, Nantes, Toulouse, Séoul… Plus de dix destinations proposées, en France ou à l'étranger.
Le prix : entre 64 € et 79 € par personne, selon la ville choisie.

4_11400962

PUBLI-COMMUNIQUÉ

MINIS BRIOCH'BURGERS LA FOURNÉE DORÉE

LA BONNE IDÉE POUR VOS APÉRITIFS DE FÊTES

Envie de nouveau pour vos apéritifs festifs ? La Fournée Dorée vous régale avec ses irrésistibles Minis Brioch'Burgers. Ultra-moelleux et terriblement gourmands, ils sont très simples à préparer. Laissez libre cours à votre imagination pour surprendre votre famille comme vos amis avec des créations aussi savoureuses qu'originales. Osez toutes les fantaisies... Et faites sensation à chaque bouchée !

Pour ces fêtes de fin d'année, surprenez vos proches avec des apéritifs originaux et très faciles à préparer ! Oubliez les classiques, place à la créativité gourmande avec les Minis Brioch'Burgers de La Fournée Dorée.

Prêts en un clin d'œil, ils se prêtent à toutes vos envies : recettes express, inspirations raffinées ou créations maison à partager (voir la recette ci-contre).

Grâce à leur format mini, ces petites bouchées font sensation à l'apéritif. Leur secret ? Une texture ultra-moelleuse, sans huile de palme, élaborée avec soin dans les ateliers vendéens de La Fournée Dorée. Résultat : des apéritifs festifs, faciles et irrésistiblement gourmands. De quoi faire pétiller vos tables de fin d'année !

RECETTE

Minis Brioch'Burgers au magret de canard

Préparation : 10 min. ▪ Cuisson : 5 min. ▪ Facile

10 Minis Brioch'Burgers Sésame, 20 tranches de magret de canard fumé, 3 oignons rouges moyens, 1 grosse cuillère à soupe de miel, Confiture de figue, Quelques feuilles de roquette

Préparation :

1. Émincer les oignons rouges.
2. Les faire revenir dans une poêle à feu doux pendant 5 minutes.
3. Ajouter le miel, mélanger et laisser caraméliser.
4 Couper les Minis Brioch'Burgers en deux.
5. Tartiner la base de chaque pain avec 1 cuillère à café de confiture de figue.
6. Déposer 2 tranches de magret fumé par mini burger.
7. Ajouter une cuillère d'oignon caramélisé et quelques feuilles de roquette.
8. Refermer avec le chapeau du pain.

3 panettones AU BANC D'ESSAI

Stars italiennes des fêtes, ces géants briochés séduisent par leur moelleux d'une étonnante longévité. Savoir-faire transalpin ou coup de pouce discret des conservateurs ? Nous avons goûté trois panettones pour en décoder la recette. Par Margot Dobrska

Panettone traditionnel,

21,50 € (750 g), La Vie Claire.

Derrière son slogan « La bio clairement engagée », La Vie Claire revendique une sélection pointue de ses produits en circuit court, de saison et sans transport aérien. Son vrai atout : des engagements solides en traçabilité et en transparence.

Notre avis : une composition limpide élaborée avec des ingrédients en provenance d'Italie issus de l'agriculture biologique. Farine levée avec environ 8 % de levain, 12 % de beurre, raisins secs, écorces d'oranges confites, jaunes d'œufs, miel de fleurs, huile essentielle d'orange et arôme naturel de vanille. En bouche, le résultat est divin, porté par des parfums bien prononcés. Forcément, avec le sucre de canne et le miel, la recette affiche un certain poids : 385 kcal pour 100 g, dont 27 g de sucre. Les matières grasses, elles, plafonnent à 15 g, dont 7,8 g d'acides gras saturés. Côté additifs, rien à signaler, si ce n'est une lécithine de tournesol comme émulsifiant. Une gourmandise bio que l'on peut s'accorder sans arrière-pensées.

Panettone au chocolat blanc et tartinade à la pistache,

39,90 € (900 g), Eataly.

Né à Turin en 2007, Eataly est devenu un des temples de la gastronomie italienne, mêlant marché, restaurants et école de cuisine. Présente dans une quinzaine de pays, l'enseigne valorise les produits transalpins DOP et IGP issus des meilleurs artisans locaux.

Notre avis : un authentique panettone italien originaire de Turin, dans un format généreux de presque 1 kg, dont la saveur fait vite oublier les calories. Quand on aime, on ne compte pas ! Certes, on se doute que le chocolat blanc et la pâte à tartiner à la pistache (proposée dans un pot à part) alourdissent l'addition. Pourtant, la recette est clean, la part de sucre reste raisonnable : 18 g dans une portion de 79 g, à condition de ne pas abuser de la crème à la pistache. Côté matières grasses, comptez 21 g par part, plus 7 g avec une cuillerée de tartinable. Son moelleux exceptionnel, lui, vient du levain : le vrai secret de sa pâte délicieusement briochée. Mais qui peut résister à une telle merveille de gourmandise ? On se fait plaisir, et basta !

Panettone Cioccolato,

7,99 € (500 g), Tradizioni d'Italia, E.Leclerc.

Depuis 2015, Tradizioni d'Italia, la marque d'E.Leclerc, célèbre la gastronomie transalpine avec plus de 50 références, souvent élaborées avec des ingrédients labellisés DOP ou IGP, pour retrouver le vrai goût de l'Italie au prix accessible.

Notre avis : texture aérienne, pépites de chocolat à foison et un goût réconfortant de reviens-y, un panettone qui coche toutes les cases. Mais à quel prix calorique ? Derrière son moelleux irrésistible, la liste d'ingrédients parle d'elle-même : farine de blé (27,7 %), œufs (16,5 %), sucre qui grimpe à 26 g pour 100 g, et les matières grasses à 18 g. Résultat : un morceau de 100 g vaut 367 kcal. Autrement dit, une tranche généreuse passe, deux commencent à peser lourd. À noter : la présence d'huile de palme et du conservateur sorbate de potassium. Rien d'alarmant, mais sans précision sur leurs quantités. Ce panettone reste un plaisir festif à savourer sans en abuser.

A dipper, à tartiner, à mélanger...

Les Sauces MORIN

Pour vos fruits de mer et fêtes de fin d'année

...Jamais sans mes Sauces Morin !!!

Tous les goûts du Sud-Ouest

135g de bonheur

Fabrication ET ingrédients origine France

Zéro additif, sans sulfite, sans résidus de pesticide, sans OGM, sans sucre, ail du Tarn sans traitement anti-germinatif - Emballages 100% recyclables

Retrouvez nos sauces chez votre poissonnier
ou au rayon poissonnerie de votre supermarché

+ D'INFOS SUR LESSAUCESMORIN.COM

2000 2025 — 25 ans

2 RECETTES RELEVÉES AVEC...

le clou de girofle

Son parfum rappelle aussitôt le pain d'épices, son goût celui des plats mijotés. Pourtant, cette petite graine brune peine à trouver une place de choix dans nos cuisines. Et si c'était le moment de la redécouvrir? Par Eugénie Bidet

DRÔLE DE GRAINE

Bouton floral du giroflier, il est cueilli à la main avant son éclosion, puis séché à l'air libre pendant plusieurs semaines. C'est ainsi qu'il prend sa teinte brun foncé et sa texture sèche, telles qu'on les connaît sur nos étals.

HALEINE FRAÎCHE

Concentré en eugénol, une molécule aux vertus antiseptiques puissantes, il est depuis longtemps un allié contre les douleurs dentaires. Aujourd'hui encore, il entre dans la composition de nombreux soins bucco-dentaires.

Le saviez-vous?

En France, la graine doit sa popularisation à Pierre Poivre, illustre botaniste du XVIII[e] siècle, qui l'introduisit dans l'Hexagone aux côtés d'autres épices devenues incontournables, dont la noix de muscade.

Grande voyageuse

Originaire de l'archipel des Moluques, à l'est de l'Indonésie, l'épice a conquis bien d'autres terres tropicales. On la cultive aujourd'hui en Tanzanie, en Malaisie ou encore à Madagascar. Sa production annuelle, selon l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), est estimée à 150000 tonnes.

EN CUISINE

Utilisez-le pour parfumer un pot-au-feu, une tarte Tatin, un dahl ou bien un thé chaud. Puissant, il s'incorpore avec parcimonie à nos recettes : un à deux clous suffisent généralement.

SIMONE VAN DEN BERG_ADOBESTOCK

CLARKANDCOMPANY_GETTYIMAGES

LENTILLES FAÇON PETIT SALÉ

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 30 min

- ½ butternut • 1 oignon • 1 bouquet garni
- Quelques brins de persil
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 250 g de lentilles vertes
- 2 clous de girofle
- 1 c. à café de graines d'anis
- Sel et poivre

1. Pelez l'oignon et piquez-le avec les clous de girofle. Pelez le butternut et découpez-le en petits dés.
2. Déposez les lentilles, les dés de butternut, l'oignon, le bouquet garni et les graines d'anis dans une grande cocotte. Recouvrez d'eau et laissez cuire 30 minutes à couvert. Salez et poivrez.
3. Servez les lentilles dans 4 assiettes creuses. Accompagnez-les de 1 cuillerée de crème fraîche et de brins de persil ciselés.

POIRE POCHÉE, GRANOLA ET FROMAGE BLANC

Pour 4 personnes
Préparation 15 min **Cuisson** 25 min

- 4 poires • 400 g de fromage blanc • 200 g de quinoa • 50 g d'amandes entières • 50 g de noisettes entières • 3 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe d'huile neutre • 2 anis étoilés • 2 clous de girofle • 1 bâton de cannelle • 1 c. à café de cannelle en poudre

1. Préchauffez le four à 160 °C. Déposez sur une plaque tapissée de papier cuisson le quinoa, les fruits secs, la cannelle en poudre, l'huile et 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez puis enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir.
2. Pelez les poires en veillant à les garder entières. Chauffez 50 cl d'eau avec le restant de miel, la cannelle, les clous de girofle et l'anis étoilé. Mettez-y les poires et laissez pocher environ 25 minutes.
3. Égouttez les poires à l'aide d'une écumoire. Conservez le jus. Laissez-les légèrement refroidir puis coupez-les en 2.
4. Déposez du fromage blanc dans le fond d'une assiette creuse. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de granola et 2 moitiés de poires. Arrosez de sirop et dégustez.

ASAB974_GETTYIMAGES

LEURS BÛCHES D'EXCEPTION

De l'audace artistique à l'univers féerique jusqu'aux créations élégantes et raffinées, ces trois chefs pâtissiers réinventent le dessert star des fêtes sans jamais trahir l'esprit de gourmandise et de partage. Par Henri Yadan

Pierre Hermé

Plus créatif que jamais, le chef pâtissier s'inspire du monde sous-marin imaginé par l'artiste américaine Courtney Mattison, céramiste. Il a ainsi créé une collection de bûches aussi belles que savoureuses.

PATRICK ROUGEREAU.

SES BÛCHES DE NOËL

Le contraste de textures d'Anthéa mêle pistache, mousse au chocolat, praliné croustillant et fleur de sel. 130 € : 12 parts. La sphère Nérée abrite un gâteau au chocolat noir du Bélize, aux notes d'algue nori fumée et de gel de yuzu, mon association de saveurs fétiches du moment. 12 parts : 430 €.

LA PISTACHE MANIA

J'ai toujours travaillé la pistache d'Iran. C'est le meilleur compromis entre l'intensité du goût, que je relève avec l'amande amère et la fleur de sel, et la couleur.

LE CHOCOLAT, BON POUR LA SANTÉ ?

Il serait contaminé par le cadmium présent pourtant dans de nombreux aliments comme les pommes de terre. On mange pourtant moins de chocolat que de patates !

REVENIR À LA SIMPLICITÉ

Ce qu'on fait est simple, sauf que le goût de nos gâteaux, bonbons au chocolat ou macarons est élaboré. On les achète parce qu'ils sont appétissants, puis on les rachète parce qu'ils sont bons.

PATRICK ROUGEREAU.

L'HISTOIRE DU CAKE MOGADOR

J'ai buté pendant un moment dessus, sans trouver la transposition entre cake et macaron. La saveur était anecdotique. Des années plus tard, j'ai mis de la ganache dessus et des morceaux de chocolat dans le biscuit pour matcher avec le chocolat au lait et le fruit de la Passion.

MÉLANIE ROUSSELLE_LE NÔTRE

JMONETTA_LADURÉE

Étienne Leroy

Pour la maison Lenôtre, le chef chocolatier nous embarque dans son Train de merveilles qui sillonne un paysage animé de friandises et de bûches de Noël créatives.

SA BÛCHE DE NOËL

Les wagons du Train des merveilles sont formés de 80 éléments de chocolat, citron, guimauve-vanille, meringue, praliné et biscuit crunchy. Elle coûte 190 €, pour 8 personnes.

LA PISTACHE MANIA

Je préfère la qualité grecque pour nos pâtes et surprendre les gens avec un produit 100 % pistache plutôt que la tablette Dubaï pas extraordinaire.

LE CHOCOLAT, BON POUR LA SANTÉ ?

À la télé, tout le monde s'improvise médecin ou analyste, il faut arrêter. En manger 10 kilos par jour, non, mais les études prouvent que le chocolat plaisir est bon pour la santé.

REVENIR À LA SIMPLICITÉ

On peut chercher de nouveaux accords ou des matières premières atypiques sur un dessert à l'assiette au restaurant ou en boutique. Par contre, une bûche de Noël à partager en famille doit être consensuelle.

Julien Alvarez

L'univers enchanté du pâtissier de chez Ladurée s'enrichit cet hiver de saveurs renouvelées, mais toujours chaleureuses, pour ses pâtisseries de fêtes.

SA BÛCHE DE NOËL

Elle s'inspire de nos coffrets dorés et de la nature. J'ai travaillé la pomme avec une déclinaison en sucre au-dessus d'un entremets de tatin vanille-caramel. Elle coûte 300 € pour 8 personnes et est accompagnée d'une boîte de notre collection de macarons.

LA PISTACHE MANIA

Je n'ai pas attendu ce buzz pour la travailler avec de la fleur d'oranger. Le best-seller de notre boutique des Émirats est le macaron pistache.

LE CHOCOLAT, BON POUR LA SANTÉ ?

Un petit carré, c'est mon péché mignon pour finir la journée. Pas d'inquiétude si on est raisonnable, ce n'est pas en mangeant du chocolat qu'on nuit à sa santé.

REVENIR À LA SIMPLICITÉ

Un vrai challenge, car c'est dur de faire simple. Mais je ne peux pas créer une bûche de Noël comme à la maison. Je dois penser à émerveiller visuellement nos clients.

LE SAUMON EN EAUX TROUBLES

KAKIGORISTUDIO_GETTYIMAGES

Chaque année, les ventes de saumon explosent à l'approche des fêtes. Si on se réjouit d'en trouver dans son assiette, l'engouement est un peu moins marqué quand on se penche sur ses modes de production : élevage intensif, maladies, surmortalité… Heureusement, le made in France sauve la mise !

Par Marine Couturier

Si on vous sert du poisson à Noël, il y a de fortes chances que cela soit du saumon. Et pour cause : les Français en sont les premiers consommateurs européens, particulièrement sous sa forme fumée sous laquelle il est un incontournable des fêtes de fin d'année. Il faut dire que ce poisson séduit autant par ses qualités gustatives que par les atouts nutritionnels qui lui sont attribués : sa richesse en oméga 3 est régulièrement citée pour ses bienfaits sur la santé. Mais tout n'est pourtant pas rose dans le saumon. La majorité de celui consommé en France provient de Norvège, premier producteur mondial de saumons d'élevage. Problème : ce dernier est souvent intensif, sans considération pour le bien-être animal et la qualité du produit final.

Des conditions d'élevage pointées du doigt

En 2023, la Norvège établissait un record avec 1,2 million de tonnes de saumons exportées, rapportant 10,3 milliards d'euros, soit une hausse de 16 % par rapport à l'année précédente, déjà historique. Derrière ces chiffres flatteurs s'en cache un autre moins reluisant : la même année, le pays déplorait la mort prématurée de 62,8 millions de saumons dans les fermes piscicoles, affichant ainsi un taux de mortalité de 16,7 % jamais atteint jusqu'alors. En cause, l'élevage intensif et la manipulation génétique qui donnent des poissons à la croissance plus rapide, mais moins résistants aux maladies. Côté bien-être, on a aussi vu mieux : les saumons, qui peuvent parcourir jusqu'à 100 kilomètres par jour à l'état sauvage, se retrouvent à nager en rond dans des cages et bassins surpeuplés. Quant à la qualité de l'eau, elle est dégradée par la forte densité de poissons (manque d'oxygène, surplus de dioxyde de carbone…), mais aussi l'utilisation de produits chimiques pour lutter notamment contre les poux de mer. Par ailleurs, la pisciculture intensive affecte également les saumons sauvages puisque certains poissons d'élevage parviennent à s'échapper et se reproduisent avec les populations des milieux naturels. Certes, le prix est attractif pour les consommateurs, mais la qualité s'en ressent.

Français et de qualité

Pour proposer une offre plus éthique, l'entreprise Saumon de France est organisée en trois sites de production : Elbeuf-sur-Andelle (Seine-Maritime) pour les smolts, les individus jeunes, jusqu'à 1 an ; puis Isigny-sur-Mer (Calvados) où les poissons sont élevés dans de l'eau salée pendant 8 mois, jusqu'à atteindre 1 kilo ; et enfin Cherbourg-en-Cotentin (Manche) où ils finissent leur croissance en pleine mer. « Contrairement aux élevages industriels, nous avons fait le choix d'avoir une faible densité dans les cages, au maximum 12 kilos au mètre cube, ce qui permet aux saumons d'avoir de la place pour nager et se muscler, donnant une texture de chair sans pareil. L'élevage en mer permet également de lutter contre les parasites et nous avons réduit la mortalité de nos poissons à presque néant, sans utiliser d'antibiotiques ou d'OGM », détaille Pascal Goumain, président d'AMP Saumon de France. L'alimentation des poissons est également quasiment dépourvue de pigments naturels, ce qui fait que leur chair reste très pâle, proche de celle des individus sauvages. Seul hic, Saumon de France, unique producteur de ces poissons dans le pays, n'est autorisé à produire que 3 260 tonnes par an, soit à peine un peu plus de 1 % de la consommation des Français, déplore Pascal Goumain. « Nous représentons une goutte d'eau dans le marché, d'autant que notre saumon est vendu plus cher que celui issu d'élevages industriels. Je comprends que cela représente un frein pour les consommateurs, mais je préfère les encourager à manger moins souvent du saumon, mais à en consommer du bon. »

Et la truite alors ?

Alternative au saumon made in France, la truite tricolore connaît un bel essor. « Nous atteignons des niveaux jamais connus puisqu'il se vend un paquet de truite fumée pour 1,7 de saumon, quand on était à un pour deux en 2024 et un pour dix il y a dix ans », analyse Xavier Boutillot, directeur commercial et marketing de Groupe Aqualande, leader européen de l'aquaculture qui exploite 32 pisciculteures dans le Sud-Ouest. Si elle ressemble gustativement au saumon, la truite tire son épingle du jeu avec un taux de matière grasse moins élevé. Et ce n'est pas tout, précise Xavier Boutillot : « Elle marque aussi des points là où des reproches sont faits au saumon sur l'origine et le prix : l'essentiel des truites consommées en France sont élevées dans l'Hexagone et, à qualité équivalente, elle est moins chère de 15 % à 20 %. » Avec ces atouts, elle pourrait bientôt détrôner le sacro-saint saumon.

BIEN CHOISIR SON SAUMON

• Le saumon atlantique : malgré son nom, il ne fait pas référence à une origine géographique, mais à une espèce, le *Salmo salar*, que l'on trouve dans l'Atlantique, la mer Baltique ou les côtes du Chili. C'est lui qui est le plus souvent utilisé en Europe pour faire du saumon fumé et il provient presque exclusivement de l'élevage. Depuis décembre 2023, le saumon atlantique sauvage est sur la liste rouge de l'Union internationale pour la conservation de la nature avec le statut de « quasi menacé ».

• Le saumon pacifique : de son nom scientifique *Oncorhynchus keta*, c'est chez cette espèce que l'on trouve le plus facilement du saumon sauvage. D'ailleurs, celui provenant d'Alaska l'est exclusivement. La couleur du saumon pacifique tire davantage sur l'orangé et sa texture est un peu plus ferme et sèche que le saumon atlantique, ce qui fait qu'il est en général moins apprécié par les consommateurs.

EN CHIFFRES

70 %

des Français affirment consommer du saumon. Pour 29 % d'entre eux, il s'agit même du poisson qu'ils mangent le plus.

3 MILLIONS

Il s'agit, en tonnes, de la production de saumons au niveau mondial, soit environ 600 millions de saumons abattus chaque année. Cette production a été multipliée par trois depuis le début des années 2000.

270 000

Il s'agit, en tonnes, de la quantité de saumons annuelle consommée en France, plaçant le pays au quatrième rang mondial. Pour chaque Français, cela représente une moyenne de 4,2 kilos par an.

1,5 MILLION DE TONNES

C'est la quantité de saumons produite par la Norvège en 2021, premier producteur mondial. Avec le Chili, le Royaume-Uni et le Canada, ils représentent à eux quatre 90 % de la production mondiale de saumons.

Sources : Harris-interactive.fr ; Pinkbombs.org.

FETA PDO

TASTE THE TRADITION

Feta AOP

Authenticité, saveur, tradition

La **feta AOP** est fabriquée de manière traditionnelle à partir de lait de brebis ou de chèvre, avec une proportion de 70 % minimum de lait de brebis et jusqu'à 30 % de lait de chèvre. C'est le secret de son goût unique et de sa texture onctueuse !

Elle est produite exclusivement dans toute la Grèce continentale et dans le nome de Lesbos, et le lait provient de races de brebis et de chèvres élevées de manière traditionnelle dans ces régions.

Elle contient au moins 43 % de matières grasses sèches et jusqu'à 56 % d'humidité, mais ne peut contenir aucun additif tel que poudre ou protéines de lait, colorants ou conservateurs.

Elle affine pendant au moins deux mois dans des fûts en bois ou des récipients en fer blanc, un processus qui renforce son goût et contribue à sa conservation!

L'appellation d'origine protégée garantit la qualité, l'authenticité et la tradition de la feta.
Un produit porte la mention AOP lorsque :

- Il provient d'une région déterminée ou, dans certains cas, d'un pays
- Sa qualité ou ses caractéristiques sont essentiellement ou exclusivement dues au milieu géographique particulier, qui comprend des facteurs naturels et humains
- Toutes les étapes de la production sont effectuées dans la région en question

Feta au sésame et au miel

Découvrez d'autres recettes au goût authentique de la **feta!**

www.fetapdoeurope.eu

Feta PDO Europe

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

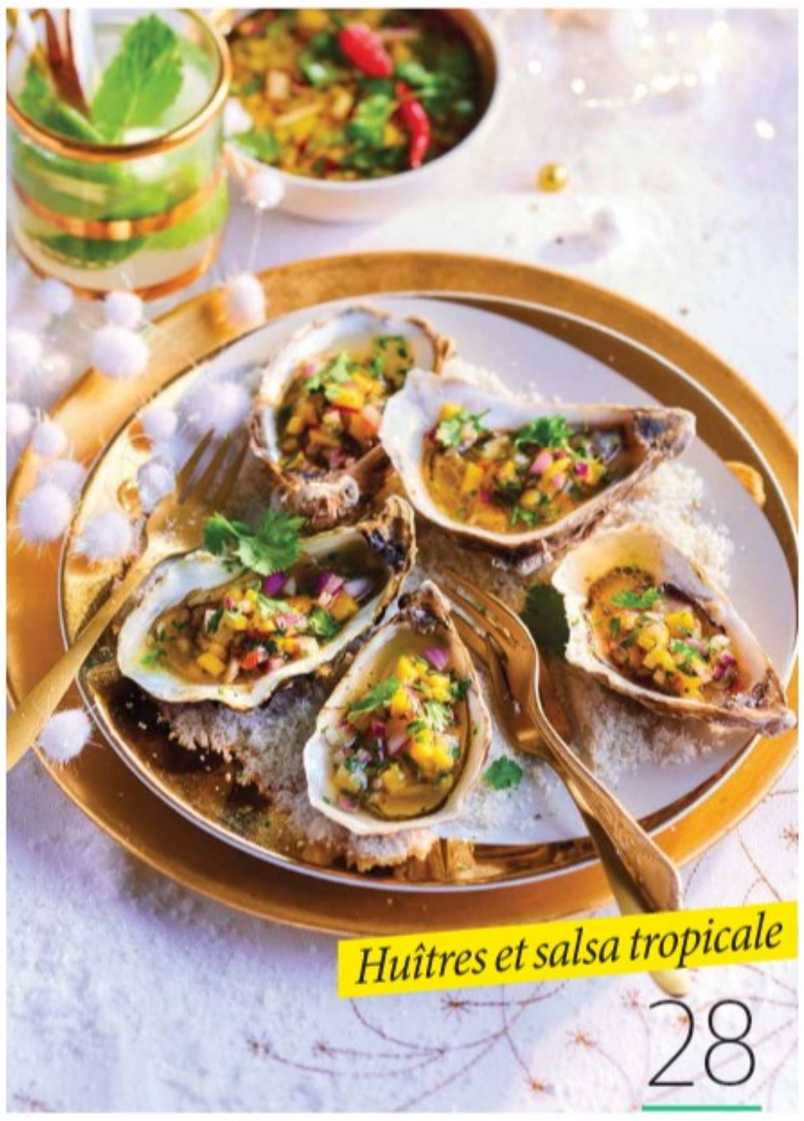
Cofinancé par l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES CAMPAGNES FAVORISANT DES PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ

ENJOY IT'S FROM EUROPE

LE DOSSIER RECETTES

Noël sur son 31



Deux heures et treize minutes : c'est le temps moyen que les Français passent chaque jour à table*. Et s'il est une occasion qui illustre parfaitement cet art de vivre, c'est bien le réveillon de Noël. Pour faire de ce moment un souvenir inoubliable, on met les petits plats dans les grands. Foie gras et saumon ouvrent le bal et promettent d'émerveiller les papilles, suivis de la traditionnelle volaille, sublimée par de savoureux légumes de saison. Pour conclure ce festin en beauté, place à la classique bûche pâtissière, qui se décline aussi dans de délicieuses versions meringuées. Il ne reste plus qu'à vous souhaiter… un bon appétit !

LES STARS DE LA SAISON

Le pétoncle,
à la chair délicate et légèrement sucrée

La mangue,
exotique et parfumée

Le pain d'épices,
incontournable des fêtes

ET AUSSI
- Magret laqué au miel et aux épices
- Rôti de lotte au jambon de Parme

**SOURCE : OPINIONWAY POUR CHARAL, 2023.*

VARIEZ LES CHAMPIGNONS

Mélangez plusieurs variétés (shiitakés, girolles, pleurotes) pour davantage de saveur et des textures différentes.

MARIELLE_SUCRÉ SALÉ

CHAPON RÔTI ET FEUILLETÉ DE LÉGUMES

Pour 6 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 1 h 30 **Repos** 10 min **Difficulté**

• 1 chapon d'environ 2 kg prêt à cuire • 1 œuf • 25 g de beurre • 5 cl de vin blanc sec
Pour les légumes : • 500 g carottes • 250 g de champignons de Paris • 100 g de pousses d'épinards
• 1 orange bio • 2 rouleaux de pâte brisée • 60 g de beurre • 5 cl de crème épaisse
• 25 cl de bouillon de volaille • 30 g de farine • 1 c. à café de curcuma • Sel et poivre

1. Faites dorer le chapon salé et poivré dans une cocotte avec les 25 g de beurre. Versez le vin blanc, couvrez et faites cuire 1 h 30 sur feu doux, en le retournant en cours de cuisson.
2. Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, faites cuire 3 minutes. Hors du feu, ajoutez le bouillon froid en fouettant. Portez à ébullition sur feu vif toujours en remuant. Ajoutez la crème. Salez, poivrez, et réservez.
3. Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les dorer dans une poêle avec 10 g de beurre. Ajoutez le curcuma, le jus et le zeste de l'orange. Faites cuire 10 minutes. Réservez.
4. Nettoyez et émincez les champignons. Ajoutez-les dans la poêle avec 10 g de beurre. Faites-les sauter 5 minutes. Retirez-les de la poêle.
5. Faites fondre à la suite les pousses d'épinards avec 10 g de beurre. Salez, poivrez et réservez.
6. Préchauffez le four 180 °C . Déroulez la première pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson. Éliminez les parties arrondies afin de former un grand rectangle. Étalez la sauce blanche au centre jusqu'à 3 cm du bord, puis disposez les champignons, les carottes et les épinards. Humectez le bord et déposez l'autre pâte découpée aux mêmes dimensions.
7. Ourlez les bords et dorez à l'œuf. Faites une cheminée sur le dessus. Enfournez le feuilleté de légumes pour 40 minutes. Réservez-le 10 minutes à température ambiante avant de le couper en tranches. Servez chaud sur un plat avec le chapon.

VOL-AU-VENT AUX PÉTONCLES, CREVETTES ET CHAMPIGNONS

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min
Cuisson 30 min **Difficulté**

- **18 noix de pétoncles • 18 queues de crevettes cuites • 3 échalotes**
- **6 brins de cerfeuil • 20 cl de crème liquide entière • 70 g de beurre**
- **6 croûtes de vol-au-vent • 300 g de champignons mêlés au naturel**
- **30 cl de fumet de poisson • 15 cl de vin blanc**
- **1 c. à soupe de farine • Sel et poivre**

1. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et ciselez les échalotes. Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole puis faites-y revenir les échalotes 5 minutes en remuant. Saupoudrez de farine, mélangez et ajoutez le vin blanc, laissez réduire 5 minutes et versez le fumet de poisson. Laissez réduire des deux tiers et incorporez la crème. Salez, poivrez, poursuivez la cuisson 5 minutes puis filtrez.
2. Déposez les croûtes de vol-au-vent dans un plat et enfournez pour 5 minutes afin de les réchauffer.
3. Décortiquez les crevettes. Chauffez le beurre restant dans une poêle et snackez les noix de pétoncles 1 minute de chaque côté. Ajoutez les queues de crevettes et les champignons, versez la sauce, mélangez et laissez frémir 5 minutes à feu doux.
4. Garnissez les croûtes chaudes, poivrez et ajoutez des pluches de cerfeuil. Servez aussitôt.

PLOTON_SUCRÉ SALÉ

NOUVEAU

NAUTILUS

LA CREVETTE LABELLISÉE ASC

VOTRE ALLIÉ POUR VOS PLATS FESTIFS

AQUACULTURE RESPONSABLE asc ASC-AQUA.ORG ™

Le choix des crevettes labellisées ASC contribue à protéger les ressources halieutiques et l'équilibre des océans.

Recette à découvrir ici

À retrouver au rayon conserves de poisson

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

L'ASSURANCE QUALITÉ

Choisissez des boudins blancs de tradition car certains produits bas de gamme sont gorgés de gras et d'eau, et risquent de se décomposer à la cuisson.

THYS_SUCRÉSALÉ

CANAPÉS SUCRÉS-SALÉS AU BOUDIN BLANC

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 3 boudins blancs • 4 pommes • 50 g de beurre • 10 tranches de pain d'épices • 3 c. à soupe de vin blanc • 3 c. à soupe de gelée de pomme • 1 c. à soupe de miel • 2 pincées de coriandre moulue • Sel et poivre

1. Épluchez 2 pommes, coupez-les en brunoise. Taillez les 2 autres pommes en tranches. Poêlez-les 3 minutes de chaque côté avec 10 g de beurre. Réservez.
2. Faites revenir la brunoise de pomme 5 minutes avec 10 g de beurre puis ajoutez le vin blanc, la coriandre, du sel et du poivre. Laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide. Une fois la préparation refroidie, ajoutez la gelée de pomme, mélangez et réservez.
3. Pelez les boudins blancs et coupez-les en tranches épaisses. Toastez les tranches de pain d'épices, taillez-y 18 toasts de formes variées.
4. Chauffez le beurre restant dans une poêle, déposez les tranches de boudin blanc et faites-les dorer à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté. Arrosez de 1 filet de miel.
5. Déposez une couche de dés de pomme en gelée sur les toasts, puis une tranche de pomme et une de boudin blanc. Poivrez et servez aussitôt.

GRAVLAX AUX CERISES

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Réfrigération** 10 h
Difficulté

• 800 g de filet de saumon avec la peau • 400 g de cerises décongelées • ½ concombre • 1 poignée de micropousses • 200 g de gros sel • 100 g de crème fraîche épaisse • 20 g de sucre • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • Fleur de sel • Sel et poivre

1. Mixez grossièrement les cerises, réservez-en les trois quarts et déposez le reste dans un bol. Ajoutez le gros sel et le sucre. Mélangez.
2. Déposez le filet de saumon dans un plat creux, côté peau au-dessous. Étalez le mélange précédent en couvrant toute la surface. Filmez, lestez et réservez 10 à 15 heures au frais.
3. Coupez le concombre épépiné en petits dés. Mélangez-les dans un bol avec les cerises réservées, le vinaigre, du sel et du poivre.
4. Rincez le filet de saumon puis séchez-le délicatement en le tamponnant avec du papier essuie-tout. Déposez-le sur une planche et coupez de fines tranches en biais.
5. Placez le filet et les tranches coupées sur le plat de service. Ajoutez les micropousses et quelques pincées de poivre. Servez avec la salsa de cerise, la crème et de la fleur de sel.

TEMPS DE MARINADE

La texture du saumon gravlax change radicalement selon la durée de marinade dans le sel. Elle se raffermit au fil des heures, s'approchant alors de celle du saumon fumé.

STOCKFOOD_ARE MEDIA

Le dossier de couverture

HUÎTRES ET SALSA TROPICALE

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Difficulté**

• 24 huîtres ouvertes • 2 petites mangues • 1 oignon rouge (ou 3 échalotes)
• 2 citrons verts • 1 piment rouge • ½ botte de coriandre • 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Pelez les mangues et l'oignon rouge, détaillez-les en petits dés. Effeuillez et ciselez la coriandre. Épépinez le piment puis hachez-le finement.
2. Zestez 1 citron vert, pressez les 2 citrons pour en récupérer le jus. Fouettez l'huile d'olive avec le jus et le zeste de citron. Ajoutez les dés de mangue et d'oignon, le piment et la coriandre.
3. Répartissez la salsa de mangue dans les huîtres. Laissez reposer 5 minutes.

EN ACCOMPAGNEMENT
Servez les huîtres avec des chips de patate douce ou, plus original, de banane plantain.

MARIELLE_SUCRÉSALÉ

MARIELLE_SUCRÉ SALÉ

POURQUOI LA GELÉE ?

La farce se rétracte à la cuisson, créant des zones vides peu esthétiques, que l'on remplit de gelée. Vous pouvez la remplacer par du bouillon additionné d'agar-agar.

PÂTÉ EN CROÛTE AU FOIE GRAS

Pour 6 personnes **Préparation** 50 min **Cuisson** 50 min **Marinade** 12 h **Réfrigération** 16 h 30 **Difficulté**

Pour la pâte : • 1 œuf + 1 jaune • 300 g de beurre • 800 g de farine • 1 c. à café bombée de sel fin
Pour la farce : • 500 g d'épaule de veau • 200 g de foie gras de canard mi-cuit
• 200 g d'échine de porc hachée • 200 g de talon de jambon blanc haché • 1 œuf
• 5 cl de cognac • 1 sachet de gelée au madère • 3 pincées de 4 épices • Sel et poivre

1. Préparez la pâte. Coupez le beurre en dés, pétrissez-les avec la farine pour sabler le mélange puis incorporez 15 cl d'eau progressivement, l'œuf et le sel. Lorsque la pâte est lisse et homogène, filmez-la et réservez au frais pour la nuit.

2. Coupez le veau en lamelles fines. Versez-les dans un saladier et ajoutez 1 cuillerée à café de sel, le cognac et le 4 épices. Mélangez, couvrez et laissez mariner 12 heures.

3. Mélangez l'échine de porc et le jambon blanc avec l'œuf, 3 pincées de sel et 3 de poivre. Émincez le foie gras. Salez et poivrez les tranches.

4. Étalez la pâte en couche d'environ 5 mm d'épaisseur. Taillez-y 1 rectangle de la taille du fond de la terrine, puis 2 rectangles pour les parois et 1 pour couvrir le pâté.

5. Foncez le fond du moule puis une paroi et celle opposée, en faisant se rejoindre la pâte sur les petits côtés de la terrine. Soudez les jonctions soigneusement avec les doigts humidifiés.

6. Garnissez la terrine en alternant une couche de farce hachée, une de veau mariné et une de foie gras. Tassez bien.

7. Couvrez le tout de pâte, soudez les bords sur le pourtour de façon esthétique. Fouettez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café d'eau puis badigeonnez-en la pâte. Façonnez une petite cheminée à chaque extrémité du pâté puis réfrigérez 30 minutes.

8. Préchauffez le four à 180 °C. Réalisez de petits décors avec les chutes de pâte, collez-les avec le jaune d'œuf sur le pâté et badigeonnez à nouveau de jaune d'œuf. Enfournez pour 50 minutes à 1 heure. Laissez totalement refroidir puis réfrigérez au moins 3 heures.

9. Préparez la gelée en suivant les indications et laissez-la tiédir puis versez-la en filet dans les cheminées. Arrêtez lorsque le liquide affleure la pâte. Replacez 5 heures au frais.

FÉNOT_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

TERRINE DE FOIE GRAS AUX ÉPICES ET AU SAUTERNES

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Marinade** 12 h **Réfrigération** 24 h **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• 1 foie gras cru de canard de 600 g environ • 5 cl de sauternes • 1 c. à café de 4 épices • 1 c. à café de poivre blanc moulu • 1 c. à café de sel • Sel noir • Baies roses

1. Sortez le foie gras du réfrigérateur 15 minutes avant la préparation. Séparez les 2 lobes du foie puis ôtez les veines en tirant dessus lentement et en écartant la chair du foie tout autour.
2. Salez, poivrez et saupoudrez de 4 épices l'intérieur et l'extérieur du foie. Tassez les morceaux dans une terrine puis versez le sauternes dessus. Couvrez et laissez mariner 12 heures au frais.
3. Préchauffez le four à 150 °C. Déposez la terrine dans un grand plat à moitié rempli d'eau chaude. Enfournez au bain-marie pour 25 minutes. Laissez refroidir.
4. Placez un carton épais recouvert de film alimentaire sur le dessus du foie en appuyant. Posez un poids dessus et placez au frais 24 heures.
5. Servez sur des toasts, parsemez de sel noir et de baies roses.

RÔTI DE LOTTE AU JAMBON DE PARME

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• 2 x 500 g de filets de queue de lotte • 5 tranches de jambon de Parme • 4 petits oignons • 2 citrons • 4 gousses d'ail • 2 brins de romarin • 20 g de beurre • 10 cl de vin blanc • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Séchez les filets de lotte. Poivrez-les, salez peu. Tapissez une grande feuille de papier sulfurisé de tranches de jambon en les faisant se superposer légèrement. Collez les filets de lotte l'un sur l'autre en rôti puis déposez-le sur le jambon et rabattez les tranches. Le poisson doit être entièrement couvert. Ficelez.
2. Préchauffez le four à 170 °C. Pelez et émincez les petits oignons et les gousses d'ail. Faites rissoler le tout dans une grande poêle avec un brin de romarin et 1 cuillerée à soupe d'huile pendant 2 minutes.
3. Retirez la garniture de la poêle, ajoutez le beurre et dorez le rôti de lotte 5 minutes en le tournant de tous côtés. Déposez-le dans un plat avec la garniture, le vin blanc et le romarin restant. Versez 1 filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes. Arrosez régulièrement.
4. Servez avec les citrons coupés en quartiers.

NICOLAS EDWIGE_SUCRÉ SALÉ

COMMENT L'ACCOMPAGNER ?

Ce plat savoureux peut être servi avec un risotto crémeux ou un plat de légumes racines rôtis.

LE BON RÉFLEXE

Pour réduire l'amertume des kumquats, il est essentiel de les épépiner. On peut encore plus l'atténuer en faisant blanchir les fruits quelques secondes.

MICHELE TABOZZI_SALE AND PEPE_SUNRAY PHOTO

CANARD AUX AGRUMES

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 1 h 45 min **Difficulté**

• 1 canard de 2,5 kg • 4 oranges • 200 g de kumquats • 4 gousses d'ail • 6 brins de thym • 60 g de beurre salé à température ambiante • 12 cœurs d'artichaut au naturel • 1 citron confit • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Zestez 1 orange et pressez 2 oranges pour récupérer le jus. Pelez et hachez 2 gousses d'ail, mélangez la pulpe d'ail et le zeste d'orange avec le beurre et du poivre. Glissez 2 brins de thym et les 2 gousses d'ail restantes dans le canard. Tartinez la volaille avec le beurre à l'ail. Déposez-la dans un plat. Enfournez pour 1 heure et 15 minutes. Arrosez régulièrement.

2. Coupez 2 oranges en rondelles et les kumquats en 2. Ôtez les pépins. Hachez le citron confit. Rincez et égouttez les cœurs d'artichaut.

3. Répartissez le tout autour du canard avec le jus des oranges et le thym restant préalablement effeuillé. Arrosez la garniture d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 30 minutes. Remuez la garniture et arrosez la volaille en cours de cuisson.

MAGRET LAQUÉ AU MIEL ET AUX ÉPICES

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 20 min **Difficulté**

• 3 gros magrets de canard • 500 g de kumquats • 2 poignées de cresson • 300 g de marrons au naturel
• 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
• 1 c. à café de baies roses • ½ c. à café de cannelle moulue • 3 pincées de cumin en poudre
• 2 pincées de coriandre moulue • 2 pincées de paprika fumé • Sel et poivre

1. Coupez les kumquats en tranches, plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante puis égouttez. Rincez et égouttez les marrons.
2. Préchauffez le four à 220 °C. Salez et poivrez les magrets. Entaillez la peau en croisillons, en veillant à ne pas couper la chair. Déposez-les, côté peau au-dessous, dans une grande poêle. Chauffez à feu doux et laissez cuire environ 8 minutes en vidant la graisse rendue à deux reprises.
3. Réunissez dans une casserole la sauce soja, le miel et le vinaigre, portez à frémissement puis ajoutez les épices. Mélangez et réservez.
4. Déposez les magrets dans un plat, côté peau au-dessus, et nappez-les de sauce. Enfournez pour 3 à 5 minutes selon le degré de cuisson désiré. Couvrez-les et laissez reposer quelques minutes. Récupérez le jus rendu dans le plat de cuisson.
5. Versez les marrons et les kumquats dans la poêle de cuisson des magrets et ajoutez le jus. Faites cuire 5 minutes en remuant. Salez et poivrez.
6. Servez les magrets avec la poêlée et le cresson. Parsemez de baies roses.

AU DERNIER MOMENT

Les magrets ne se réchauffent pas car la chair durcit et s'assèche. Si vous devez les faire un peu à l'avance, emballez-les dans du papier d'aluminium et gardez-les dans le four très doux.

PLOTON_SUCRE_SALE

BLANQUETTE AUX TROIS POISSONS ET AUX CREVETTES

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Difficulté**

• 350 g de saumon en tranches • 350 g de filets de flétan coupés en morceaux • 350 g de filets de sole coupés en morceaux •12 noix de saint-jacques • 12 crevettes roses crues et décortiquées • 3 carottes • 1 blanc de poireau • 1 oignon • 50 g de champignons de Paris• 1 bouquet garni • 10 g de beurre • 50 cl de fumet de poisson • 15 cl de vin blanc • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Pour la sauce : • ½ citron • 10 brins de persil • 1 jaune d'œuf • 25 g de beurre • 15 cl de crème liquide entière • 1 c. à soupe de farine • Paprika fumé

1. Épluchez les carottes, le poireau et l'oignon. Coupez les carottes et les champignons en tranches et émincez le blanc de poireau et l'oignon.

2. Faites fondre 10 g de beurre avec l'huile d'olive dans une grande poêle. Snackez les noix de saint-jacques et réservez. Ajoutez l'oignon, faites-le colorer, puis complétez avec le poireau, les champignons et les carottes. Faites cuire le tout quelques minutes. Versez le vin blanc, laissez-le s'évaporer un peu puis ajoutez le fumet de poisson et le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.

3. Égouttez les légumes et récupérez le jus de cuisson après l'avoir filtré.

4. Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine puis mélangez. Versez petit à petit le jus de cuisson des légumes filtré en remuant sans cesse. Ajoutez 4 pincées de paprika et les tranches de saumon. Laissez mijoter pendant 10 minutes. Terminez avec les légumes, les autres morceaux de poissons, les noix de saint-jacques et les crevettes roses crues et décortiquées. Laissez cuire 2 à 3 minutes seulement.

5. Disposez le tout dans un plat de service. Mélangez le jaune d'œuf avec la crème liquide, ajoutez le jus du ½ citron pressé, du sel, du poivre, 2 pincées de paprika et versez dans le plat. Parsemez de persil ciselé et servez.

DINDE FARCIE AUX POMMES ET AUX MARRONS

Pour 6 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 3 h **Difficulté**

• 1 dinde de 3 kg • 500 g de marrons au naturel • 4 pommes • 40 g de beurre mou • 10 cl de vin blanc sec • Sel et poivre
Pour la farce : • 150 g de chair à saucisse • 150 g de veau haché • 200 g de marrons au naturel
• 2 pommes • 3 échalotes • 2 gousses d'ail • ½ botte de persil • 30 g de beurre
• 3 c. à soupe de lait • 4 tranches de pain de mie écroûté • 1 c. à soupe de cognac • Sel et poivre

1. Préparez la farce. Coupez le pain de mie en morceaux, mixez-les avec le lait. Pelez et hachez les échalotes et les gousses d'ail. Épluchez les pommes, taillez-les en dés. Ciselez le persil.
2. Faites revenir les échalotes 5 minutes dans le beurre bien chaud puis ajoutez les dés de pomme et l'ail. Salez, poivrez, poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux. Hors du feu, incorporez les marrons émiettés, le persil et le cognac.
3. Préchauffez le four à 160 °C. Réunissez la chair à saucisse et le veau haché dans un saladier. Ajoutez la préparation précédente et le pain de mie. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement puis farcissez la dinde et cousez l'ouverture.
4. Salez et poivrez la dinde puis tartinez-la de beurre. Déposez-la dans un grand plat, versez le vin blanc et enfournez pour 2 heures. Arrosez régulièrement.
5. Coupez les pommes en quartiers, épépinez-les. Déposez les fruits autour de la volaille, avec les marrons. Ajoutez 1 filet d'huile et poursuivez la cuisson 45 minutes à 1 heure. Arrosez régulièrement.

RADVANER SUCRÉ SALÉ

EN DEUX TEMPS

Pour éviter la longue cuisson le jour J, commencez la cuisson de la volaille la veille, puis terminez-la le jour même (étape 5).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un plat façon Wellington s'inspire du célèbre bœuf Wellington : une pièce de viande entourée de champignons et de jambon cru, puis enfermée dans une pâte feuilletée dorée au four.

© STOCKFOOD_IMMEDIATE MEDIA_GOOD FOOD

ROULÉ DE POULET FAÇON WELLINGTON

Pour 6 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 50 min **Congélation** 30 min **Réfrigération** 30 min **Difficulté**

• 6 fines escalopes de poulet fermier • 350 g de chair à saucisse • 16 tranches de prosciutto • 150 g de champignons cuits • 1 oignon • 2 c. à soupe d'herbes ciselées (persil, estragon) • 1 jaune d'œuf • 2 pâtes feuilletées rectangulaires • 2 c. à soupe de chapelure dorée • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Pour le chutney : • 1 oignon rouge • 300 g de fruits rouges (surgelés) • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cassonade

1. Mixez grossièrement les champignons. Pelez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 5 minutes avec l'huile d'olive. Ajoutez la chair à saucisse émiettée et les champignons. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Débarrassez dans un saladier. Incorporez les herbes, du sel et du poivre. Mélangez et laissez refroidir.

2. Superposez 2 grandes feuilles de film alimentaire. Disposez les tranches de prosciutto en rectangle d'environ 30 cm x 40 cm. Couvrez avec les escalopes de poulet assaisonnées puis étalez la farce. Roulez délicatement en vous aidant du film alimentaire puis filmez en serrant bien. Congelez 30 minutes.

3. Étalez 1 pâte feuilletée, saupoudrez-la d'une fine couche de chapelure et déposez le roulé au centre. Découpez la pâte tout autour en laissant 2 cm de débord. Couvrez avec la seconde pâte puis soudez la jonction des pâtes sur le pourtour. Filmez et réfrigérez pendant 30 minutes.

4. Préchauffez le four à 190 °C. Fouettez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café d'eau. Badigeonnez-en le feuilleté. Dessinez des croisillons sur l'ensemble de la pâte, badigeonnez à nouveau de jaune d'œuf puis enfournez pour 40 minutes.

5. Préparez le chutney pendant ce temps. Pelez et hachez l'oignon, versez-le dans une casserole avec le reste des ingrédients. Chauffez à feu doux et laissez compoter 15 à 20 minutes. Mixez ou non selon votre préférence, salez et poivrez.

POITRINE DE PORC CROUSTILLANTE FARCIE AUX OLIVES ET AUX PISTACHES

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 2 h **Difficulté**

• 1,5 kg de poitrine de porc désossée avec la couenne • 2 branches de persil plat effeuillées • 100 g d'olives vertes dénoyautées • 80 g de pistaches nature décortiquées • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de graines de cumin • 1 c. à soupe de graines de fenouil • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Égouttez les olives, hachez-les finement. Concassez les pistaches. Hachez le persil. Mélangez.
3. Faites une incision au centre de la poitrine de porc dans la longueur. Remplissez-la de la farce. Faites des entailles dans la couenne en formant des bandes sur toute la largeur, à 1 cm d'intervalle. Massez la couenne avec l'huile, salez et poivrez.
4. Placez la poitrine sur la couenne dans un plat chemisé de papier cuisson et enfournez pour 1 heure et 30 minutes.
5. Sortez la poitrine, portez la température du four à 220 °C, et retournez-la, couenne sur le dessus. Parsemez-la de graines de fenouil et de cumin mélangées et enfournez pour encore 30 minutes.
6. Coupez la poitrine en tranches épaisses en suivant les entailles exercées dans la peau.

LE BON ACCOMPAGNEMENT

Servez cette poitrine grillée avec des légumes racines rôtis au four (carottes, panais, topinambours), arrosés d'un peu de miel et de vinaigre balsamique.

STOCKFOOD_NEWS LIFE MEDIA

LE BON MATÉRIEL

Pour une bûche au rendu impeccable, misez sur un moule en silicone de qualité. Il facilite le démoulage et permet de donner à votre dessert une finition nette et professionnelle. Certains modèles offrent même des formes originales et variées, idéales pour surprendre vos convives.

VIEL_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

BÛCHE VANILLE ET NOIX DE PÉCAN

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 1 h **Cuisson** 25 min **Congélation** 12 h **Réfrigération** 3 h **Difficulté**

Pour l'insert et la décoration : • 150 g de praliné • 50 g de noix de pécan • 50 g de sucre
Pour le biscuit : • 2 œufs + 2 blancs • 20 g de beurre fondu • 80 g de noix de pécan réduites en poudre • 80 g de sucre glace • 20 g de sucre semoule • 20 g de farine • 1 pincée de sel
Pour la mousse vanille : • 3 jaunes d'œufs • 35 cl de crème liquide • 10 cl de lait entier • 60 g de sucre • 4 g de gélatine en feuille • 2 gousses de vanille

1. Versez le praliné dans le moule à insert en silicone. Lissez et placez 4 heures au congélateur.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Versez la poudre de noix de pécan, le sucre glace et 2 œufs entiers dans un récipient. Fouettez pour obtenir un mélange homogène.
3. Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel dans la cuve d'un batteur. Ajoutez le sucre semoule pour obtenir une meringue légère.
4. Incorporez petit à petit la meringue dans la préparation aux noix de pécan, et mélangez délicatement. Terminez avec la farine et le beurre fondu.
5. Versez l'appareil sur une plaque chemisée de papier cuisson. Lissez la surface et enfournez pour 12 à 14 minutes, jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration. Laissez refroidir.
6. Mettez la gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Faites bouillir le lait dans une casserole avec 15 cl de crème liquide et les gousses de vanille fendues et grattées. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Versez le lait bouillant sur les jaunes puis mélangez. Replacez la casserole avec la préparation sur le feu puis remuez pendant 4 à 5 minutes pour obtenir une crème anglaise. Hors du feu, ajoutez la gélatine égouttée, mélangez, puis laissez refroidir.
7. Montez 20 cl de crème en chantilly. Incorporez cette dernière dans la crème anglaise refroidie, en mélangeant doucement à l'aide d'une spatule.
8. Découpez 2 rectangles de biscuit de la taille du moule. Versez la moitié de la mousse vanille dans le moule, déposez l'insert et un rectangle de biscuit au centre. Versez le reste de mousse, déposez l'autre rectangle de biscuit dessus et lissez la surface. Replacez aussitôt le moule au moins 8 heures au congélateur.
9. Retirez le moule en silicone, déposez la bûche sur un plat de service puis placez-la 3 à 4 heures au réfrigérateur pour la faire décongeler doucement.
10. Réalisez un caramel avec 50 g de sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau. Laissez-le tiédir, puis, à l'aide de pics en bois, trempez les noix de pécan dedans, pour les enrober de caramel. Déposez-les sur du papier cuisson et laissez-les refroidir.
11. Décorez la bûche avec les noix de pécan caramélisées et servez.

BÛCHE PAVLOVA AUX AGRUMES

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 2 h **Difficulté**

Pour la meringue : • 1 c. à café de jus de citron • 90 g de blanc d'œuf • 120 g de sucre glace • 1 c. à soupe rase de fécule de maïs • 4 gouttes d'extrait de vanille

Pour le fourrage : • 2 pamplemousses roses • 4 clémentines • 2 oranges • 1 citron vert • 1 kumquat • 20 cl de crème liquide entière • 80 g de mascarpone • 1 sachet de fixe-chantilly • 2 c. à soupe de sucre glace • 2 c. à soupe de pistaches hachées • Perles de sucre

1. Préchauffez le four à 90 °C. Fouettez les blancs à vitesse réduite puis augmentez progressivement la vitesse et incorporez progressivement le sucre glace. Ajoutez la fécule de maïs, le jus de citron et la vanille, battez jusqu'à ce que la meringue soit brillante et lisse. Versez dans une poche à douille.

2. Chemisez la plaque du four et réalisez 3 rectangles de petites boules de meringue d'environ 12 x 18 cm. Lissez le dessus des boules à l'aide d'une spatule humidifiée. Garnissez les fonds des rectangles d'une fine couche de meringue. Enfournez pour 2 heures et laissez refroidir dans le four entrouvert.

3. Zestez le citron vert. Pelez l'orange et les pamplemousses à vif puis prélevez les tranches en ôtant soigneusement les parties blanches. Épluchez les clémentines et séparez les quartiers. Émincez finement le kumquat. Réservez les fruits dans une passoire.

4. Mélangez la crème et le mascarpone puis battez en chantilly en ajoutant le zeste de citron vert, le sucre glace et le fixe-chantilly. Versez dans une poche à douille.

5. Déposez un rectangle de meringue sur le plat de service. Couvrez d'une couche de chantilly puis étalez des tranches de fruits. Renouvelez l'étape pour former la bûche. Terminez par une épaisse couche de chantilly et des fruits. Concassez les pistaches et parsemez-en la bûche. Ajoutez des perles de sucre. Réservez au frais jusqu'au service.

ANNE KEROUEDAN_SUNRAY PHOTO

POUR UNE VERSION CHOCO

Ajoutez du cacao en poudre lors de la préparation de la meringue et râpez du chocolat noir sur la chantilly.

CLUIZEL
LE CHOCOLATIER QUI VA PLUS LOIN !

Les Français consomment 12,3 kg de chocolat par personne et par an*. Le choix est vaste, les prix variés, la qualité aussi. Normal, la fabrication du chocolat requiert une sélection rigoureuse des fèves de cacao, un véritable savoir-faire artisanal, et bien sûr de la passion. Un travail méticuleux que nous avons découvert à la Manufacture Cluizel, en Normandie. Reportage. Par Céline Roussel

CLUIZEL

On pourrait dire que Marc Cluizel est tombé dans une marmite de chocolat quand il était tout petit, et ce serait à peine mentir. La chocolaterie qu'il dirige aujourd'hui, située tout près d'Évreux, est en effet une véritable affaire de famille. « Ce sont mes grands-parents, Marcelle et Marc, d'anciens pâtissiers qui en sont à l'origine. Après-guerre, ils n'ont pas pu acheter la pâtisserie de leurs rêves à Paris et sont revenus s'installer dans la maison familiale au Mesnils-sur-Iton (ville anciennement appelée Damville) en Normandie. Mon grand-père a alors eu l'idée de fabriquer des bonbons de chocolat pour d'autres professionnels, comme les boulangers et les confiseurs, débordés en fin d'année. Au départ, il faisait cela, avec ma grand-mère, dans leur propre cuisine. Puis ils ont voulu s'agrandir et ont construit un petit bâtiment, un peu en dehors de la ville, en 1972 », explique-t-il.

Le métier de « cacaofévier »

Ce bâtiment, nous le découvrons, posé en pleine campagne normande. Il s'étend aujourd'hui sur 20 000 m², porte le nom de Manufacture Cluizel, et comprend même un musée. On peut sérieusement parler de temple du chocolat. D'autant plus qu'à son arrivée dans l'entreprise en 1985, Marc Cluizel a tout de suite eu la volonté de fabriquer du chocolat de A à Z. « Les chocolatiers que l'on appelle les "bean to bar" (de la fève à la tablette) réalisent leur chocolat à partir de fèves de cacao déjà fermentées au sein des plantations. Or, la fermentation des fèves conditionne à 60 % le goût du chocolat. C'est pourquoi j'ai souhaité maîtriser cet aspect-là aussi, et créer un nouveau savoir-faire, celui de "cacaofévier". Ainsi, j'ai approché différentes plantations pour demander à chacune d'elles cinq fermentations différentes de leurs fèves, soit cinq combinaisons temps/température. Puis, j'ai, de mon côté, fait différents tests de torréfaction. Cela a donné pour chaque type de fèves une vingtaine de combinaisons fermentation/torréfaction possibles tout en conservant les spécificités de chaque terroir. »

Une torréfaction douce

Aujourd'hui, les fèves de cacao arrivent à la manufacture, deux fois par an, déjà fermentées, selon les recommandations de Marc Cluizel. « La fermentation doit être réalisée au sein des plantations, lorsque les fèves viennent d'être écabossées. Elles sont alors encore fraîches et entourées de leur mucilage, qui joue aussi un rôle dans ce processus », précise le chocolatier. Elles sont ensuite séchées, mises en sac et expédiées. Elles viennent de sept plantations différentes, situées à Madagascar, Sao Tomé, en République dominicaine, Colombie, au Mexique, Guatemala et Brésil. Elles sont conservées dans une chambre de stockage où la température est maintenue à 12 °C. Cette fraîcheur permet de bloquer tout processus de fermentation. Les fèves sont ensuite triées, nettoyées et débactérisées. Puis vient la torréfaction, une opération sur laquelle la maison Cluizel a aussi beaucoup travaillé. Loin des méthodes classiques, souvent à haute température, on procède ici à une torréfaction « douce » à la vapeur réalisée trois fois à 110 °C, permettant un résultat plus homogène.

Un hommage aux plantations

À ce stade, les fèves sont encore entourées de leur petite coque, et ont un goût de fruit proche du litchi… Loin de la saveur du chocolat ! Une autre machine permet de les concasser pour leur enlever cette coque. Vient ensuite le broyage de la fève, et l'obtention d'une poudre nommée « grué de cacao », qui sera ensuite transformée en pâte de cacao typique de chaque plantation.

CLUIZEL

Marc Cluizel, P-DG de la Manufacture Cluizel et son fils François, directeur industriel.

De la chocolaterie à l'assiette

ALAIN BUJAK

1

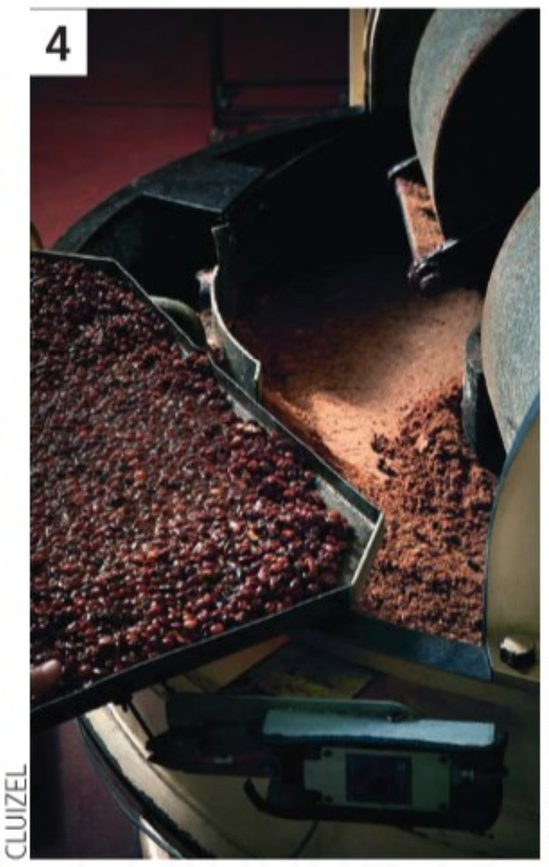
2

ALAIN BUJAK

Les fèves de cacao (1) entourées du mucilage (2) qui joue un rôle important dans la saveur finale du chocolat. Après la fermentation (3), elles sont concassées, broyées et transformées en pâtes de cacao (4 et 5).

3

ALAIN BUJAK


4

CLUIZEL

5

CÉLINE ROUSSEL

Cette approche a permis au chocolatier de créer sept pâtes de cacao pour sept chocolats dits « de plantation », c'est-à-dire produits à partir de fèves provenant d'une seule et même exploitation, et, à chaque fois, spécifiquement fermentées et torréfiées. « Il s'agit de chocolats noirs, parfois déclinés en une version au lait. Chaque chocolat porte naturellement le nom de la plantation où pousse sa fève, Mangaro, Riachuelo, La Laguna, Mokaya, Vila Gracinda, Los Anconès, El Jardín », détaille l'expert.

La recette du chocolat

« Pour le chocolat noir, seul du sucre sera ajouté, et parfois un peu de beurre de cacao, à la pâte de cacao. Le dosage est déterminé en fonction du pourcentage de cacao, que nous souhaitons garder. Mais le sucre reste obligatoire, si l'on veut garder l'appellation "chocolat". Un chocolat 100 % cacao n'aurait pas le droit de s'appeler "chocolat" », lance Marc Cluizel. Pour celui au lait, le chocolatier

Les confiseurs réalisent leurs propres fourrages.

CLUIZEL

ACHETER DU CHOCOLAT : MODE D'EMPLOI

- Le label Bio, qui signifie « issu de l'agriculture biologique », est intéressant lorsqu'il s'agit de tablettes vendues en grandes surfaces, fabriquées par des industriels qui achètent les fèves par gros volumes, souvent issues d'immenses plantations utilisant davantage de produits chimiques pour limiter les pertes.
- La mention « bean to bar » (de la fève à la tablette) indique que le chocolatier a travaillé lui-même la fève de cacao, après fermentation, pour fabriquer son chocolat.
- Les labels de commerce équitable (Fairtrade, Fair for Life...) garantissent l'achat du cacao à un juste prix, une juste rémunération des planteurs et souvent une aide au développement.
- La mention « Pure origine » indique que le chocolat a été fabriqué avec les fèves provenant d'un même pays, et « Grand cru », avec des fèves issues d'une même région, voire d'une seule coopérative.

ajoute du sucre, du lait entier en poudre, de la vanille de bourbon et de la lécithine de colza. Ici, pas d'arômes artificiels ou autres additifs, et c'est un engagement fort de la maison. Une fois mélangés, ces ingrédients donnent une pâte consistante, qui sera broyée deux fois, pour être réduite en paillettes. Puis vient le conchage : étape déterminante dans la fabrication du chocolat. « La poudre est versée dans une conche, et va être chauffée à 50 à 60 °C pas plus, et pendant au moins 12 heures. Cela va lui redonner un aspect liquide, et c'est ainsi que l'on obtiendra le chocolat dit "d'enrobage" ou de "couverture" pour confectionner des chocolats de plantation mais également des tablettes gourmandes agrémentées d'autres ingrédients (café, orange, amande) ou encore des bonbons de chocolats », précise François Cluizel, le directeur industriel et fils de Marc Cluizel.

Embarquement immédiat !

Près d'une tonne de chocolats sort tous les jours de la Manufacture Cluizel. La maison propose une impressionnante diversité de produits, près de 400 bonbons de chocolat différents, garnis de praliné, nougat, gianduja, ganache, mais aussi de la confiserie fantaisie (champignons au caramel, mendiants, demi-rondelles d'orange au chocolat ou encore des oursons à la guimauve), destinés au marché français et à une soixantaine d'autres pays. Nous découvrons l'atelier des délices où ils sont fabriqués. Il y flotte une délicieuse odeur de praliné et de chocolat. Le jour de notre venue, le chocolat noir 72 % de cacao de la plantation Mangaro, à Madagascar, est mis en œuvre dans la fabrication de la truffe éponyme. Constituée d'un cœur crème/chocolat et d'un double enrobage, elle est ainsi plongée dans une poudre de cacao manuellement. À la dégustation, on retrouve un petit goût de fruit exotique. Normal, les fèves Mangaro poussent sur un sol qui accueillait autrefois des manguiers. Toute une histoire, et surtout un merveilleux voyage gustatif.

** Source : Syndicat du chocolat, 2024.*

L'atelier où sont fabriqués 400 bonbons aux saveurs toutes différentes.

CÉLINE ROUSSEL

NOËL PAR CLUIZEL

LES TRUFFES MANGARO

Rayon de soleil de cet hiver, les truffes Mangaro vous invitent à la gourmandise, mais aussi au voyage vers leur terroir d'origine, la plantation Mangaro à Madagascar. Vous serez surpris par leur longueur en bouche.

Coffret truffes Mangaro, 160 g, 33,20 €.

L'OURSON DE NOËL

Craquant à l'extérieur, fondant à l'intérieur, tel est le principe de l'ourson en guimauve. Chez Cluizel, il se démarque toutefois avec des saveurs emblématiques de Noël (orange, cannelle et bergamote) et son format généreux de 50 g.

L'ourson de Noël, 50 g, 8,80 €.

LE COFFRET PLANTATION/ DÉGUSTATION

Toute la philosophie et le savoir-faire du chocolatier Cluizel réunis dans une boîte ! Ce coffret renferme en effet les sept chocolats des plantations de la maison, du noir forcément, parfois bio, et parfois aussi au lait. De quoi se régaler et apprendre aussi à reconnaître les notes aromatiques par terroir, pour une expérience plus pointue du chocolat. Livret de dégustation inclus.

Coffret Carrés chocolat de plantation, 140 g, 27,50 €, plusieurs tailles.

RÉGALEZ-VOUS
en vous abonnant à
Gourmand

3,50 €/n°
pendant 3 mois puis 3,95 €/n° au lieu de 6,09 €**

En cadeau
NOS 70 MEILLEURES RECETTES DE FÊTES SIMPLES ET ÉPATANTES

LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE
Disponible sur KIOSQUE mag.com

43% de remise

Votre cadeau

BULLETIN D'ABONNEMENT

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT À : **GOURMAND:** SERVICE ABONNEMENT - 59898 LILLE CEDEX 9

PLUS RAPIDE
rendez-vous sur
abos.kiosquemag.com/cvpgx-abo
ou flashez le Qrcode pour voir l'offre.

KIOSQUE mag.com

Je m'abonne au magazine Gourmand. **Quel que soit mon choix, je recevrai en cadeau Nos 70 meilleures recettes de fêtes.**

1 Je choisis la formule d'abonnement (je coche la case)

M101 # D1603158

FORMULE MENSUELLE (1)

☐ Je règle par prélèvement **3,50 € par mois pendant 3 mois** puis 3,95 €/mois à partir du 4ème mois au lieu de 6,09 €*, soit **43% de remise**.

Sans engagement de durée! Vous pouvez stopper à tout moment.

FORMULE ANNUELLE (2)

☐ 1 an – 13 n° pour **42,90 €** au lieu de ~~73,19 €~~*, soit **41% de remise**.

Quel que soit mon choix, mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

2 Je choisis le mode de paiement

- **Par prélèvement automatique.** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

Vous autorisez Les Publications Grand Public. à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions. **Créancier :** Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - **ICS :** FR11ZZZ444557

- **Par carte bancaire** (plus simple, plus rapide, 100% sécurisé !) Je me rends sur **abos.kiosquemag.com/cvpgx-abo,** la boutique officielle de GOURMAND.
- **Par chèque** (formule annuelle uniquement). Je renvoie le coupon accompagné de mon chèque (sans agrafe, ni scotch) libellé au nom de : **GOURMAND - Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9**

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐

Signature obligatoire :

3 Je complète mes coordonnées

Nom** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Prénom** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Adresse** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

CP** : ☐☐☐☐☐ Ville** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Tél. (portable de préférence) : ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

NOS RECETTES *du mois !*

En entrée, en plat, en dessert, l'orange sait tout faire. Exit donc le simple fruit à croquer. Aux fourneaux, on l'ose dans une sauce onctueuse, une salade festive ou un appareil à gâteau ultra moelleux. Cerise sur le gâteau : en plus d'être délicieuse, elle est bourrée de bienfaits pour notre organisme. À adopter sans la moindre hésitation… et sans modération !

Potimarron farci aux pruneaux d'Agen 59

Burger aux pommes et duo de ganaches au chocolat 49

Salade de noix de saint-jacques aux agrumes 54

NOS RECETTES À L'ORANGE

Demi-râbles de lapin, sauce à l'orange et spéculoos 50
Moelleux à l'huile d'olive et aux agrumes 61
Osso-buco 57
Salade de noix de saint-jacques aux agrumes 54

NOS SUGGESTIONS DE MENUS

Pour régaler petits et grands

Gougères au fromage 62
Gratin de poireaux au jambon 62
Burger aux pommes et duo de ganaches au chocolat 49

Pour inviter les copains

Feuilles de vigne farcies à la sauce tomate 58
Polenta crémeuse à l'Appenzeller et au chou-fleur 60
Crème brûlée aux marrons 51

Pour un repas sans prise de tête

Soupe de maïs aux œufs et au jambon 55
Côte de veau aux champignons 48
Liégeois à la crème dessert 63

L'orange

Quand l'hiver pointe le bout de son nez, elle vient nous approvisionner en vitamines. Mais là n'est pas son seul atout. Peu coûteuse, facile à dénicher, simple à cuisiner… Décidément, tous les feux sont au vert pour l'adopter. Par Eugénie Bidet

75 millions
C'est la production mondiale d'oranges.

87 %
C'est la part d'eau contenue dans l'orange.

11,2 kg
C'est la consommation moyenne d'oranges par ménage et par an en France.

SOURCES : CTFIL ; KANTAR 2021.

On choisit

Avec une part grandissante d'oranges françaises, il paraît juste de s'orienter vers une provenance locale. Préférez-la aussi bio, surtout si vous comptez utiliser son zeste ou son écorce. Au-delà de son étiquette, inspectez son aspect, et n'hésitez pas à la prendre en main : elle doit être bien lourde et ferme sous les doigts. Ayant souvent subi de longs transports, vérifiez également qu'elle n'ait reçu aucun choc ou accroc qui aurait abîmé sa peau. Enfin, dernier conseil : ne vous fiez pas trop à sa couleur. Celle-ci dépend généralement de sa variété et du climat sous lequel elle a poussé. Elle n'atteste en rien d'une bonne ou d'une mauvaise qualité.

On conserve

Contrairement aux autres fruits, elles adorent le frais. Vous pouvez donc les placer dans un endroit tel que la cave, le garage ou le bac à légumes de votre réfrigérateur, où elles se conserveront plusieurs semaines. Optez sinon pour la corbeille à fruits, mais loin des rayons directs du soleil, qui risqueraient d'accélérer leur vieillissement. Veillez également à ne pas déposer d'autres aliments sur celles-ci, au risque de les voir s'écraser, et laissez-les s'aérer un maximum en les espaçant les unes des autres. Si l'une d'entre elles venait à se détériorer, séparez-la rapidement du reste pour éviter une contamination.

On cuisine

Aussi facile à préparer qu'à déguster, il n'existe aucune raison de s'en priver. Côté salé, elle s'accorde à merveille avec une volaille ou un morceau de poisson. Récupérez le jus pour concocter une sauce fruitée et rafraîchissante, et utilisez son écorce pour parfumer délicatement la chair au moment de la cuisson. Pour la partie sucrée, le combo agrume-chocolat reste un classique indétrônable. Mais sachez qu'elle fonctionne avec à peu près tout : cannelle, amande, caramel… La bonne idée pour cette fin d'année ? Un sabayon vanillé aux suprêmes d'agrumes. Le tout accompagné d'un cocktail à l'orange, bien sûr.

ANA TEIXEIRA_INTERFEL

SANS MODÉRATION

Très peu calorique, c'est aussi l'un des fruits les plus riches en vitamine C : une seule pièce peut contenir jusqu'à 70 mg de vitamine, couvrant près de 90 % des apports journaliers recommandés.

METS PRIVILÉGIÉ

Exotique, elle fut longtemps considérée comme un produit de luxe réservé à l'aristocratie. Les femmes en étaient grandes consommatrices, grâce à de prétendues vertus rajeunissantes.

GRANDE FAMILLE

Sur les étals, trois grands groupes se mélangent : les oranges navel, appréciées pour leur douceur et leur absence de pépins ; les oranges sanguines, qui se distinguent par leur pulpe rouge intense et une saveur très acidulée ; enfin les oranges blondes, très riches en jus, délicieuses pressées.

COCORICO

En France, cet agrume s'épanouit sur l'île de la Réunion, en Guadeloupe, en Corse, mais aussi dans le sud de la France.

Du fruit à la fleur

L'eau de fleur d'oranger est obtenue par distillation des fleurs du bigaradier ou oranger amer. Souvent utilisée en parfumerie et en cosmétique, elle est aussi délicieuse en cuisine, dans une pannacotta par exemple.

Les recettes du mois

INTERBEV-SFRANCOISMULHENS

TOUR DE MAIN

Faites dorer les champignons à sec sur feu vif jusqu'à évaporation complète de leur eau puis ajoutez un peu de matière grasse pour finir la cuisson.

PLAT

CÔTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min

• 2 côtes de veau • 500 g de champignons de Paris • 2 branches de persil plat • 20 cl de crème liquide • 1 noix de beurre • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • Sel et poivre

Pour la purée de patate douce et carottes : • 3 patates douces • 2 carottes • 1 noix de beurre • Sel et poivre

1. Pelez les patates douces et les carottes. Détaillez-les grossièrement et faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée 20 minutes. Égouttez et déposez les légumes dans le bol d'un blender avec la noix de beurre. Ajoutez un fond d'eau et mixez jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Réservez.

2. Émincez les champignons de Paris en lamelles. Faites chauffer une grande poêle et faites-les revenir sur feu vif avec l'huile. Débarrassez sur une assiette.

3. Faites fondre le beurre et ajoutez les côtes de veau. Faites-les cuire sur les deux faces. Salez. Réservez.

4. Remettez les champignons dans la poêle, ajoutez la moutarde et versez la crème. Mélangez et remettez la viande dans la poêle. Laissez cuire quelques instants et parsemez de persil plat ciselé. Poivrez.

DESSERT

BURGER AUX POMMES ET DUO DE GANACHES AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 12 h

• 2 pommes • 4 pains briochés • Sucre glace
Pour la ganache : • 300 g de crème fraîche • 1 tablette de chocolat blanc à pâtisser
• 1 tablette de chocolat noir à pâtisser • 1 c. à café d'extrait de vanille

1. Commencez la recette la veille : hachez le chocolat noir et mettez-le dans un bol. Faites de même avec le chocolat blanc. Faites bouillir la moitié de la crème et répartissez-la équitablement dans les deux bols.
2. Ajoutez l'extrait de vanille dans le bol de chocolat blanc. Laissez fondre quelques minutes puis mélangez jusqu'à obtenir deux préparations bien lisses. Laissez refroidir à température ambiante puis filmez au contact et laissez reposer au réfrigérateur toute une nuit.
3. Poursuivez la recette le jour même : mettez les ganaches dans deux poches à douilles. Pelez et détaillez les pommes en lamelles.
4. Pochez l'une des ganaches sur la partie basse des pains briochés, déposez des lamelles de pomme, pochez l'autre ganache dessus avant de refermer le pain. Saupoudrez d'un voile de sucre glace.

VARIEZ LES PLAISIRS
Vous pouvez réaliser ce dessert en toute saison, avec de la poire, de l'ananas, du kaki...

ANNE KEROUEDAN / CNIEL

Les recettes du mois

PLAT

DEMI-RÂBLES DE LAPIN, SAUCE À L'ORANGE ET SPÉCULOOS

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 45 min

• 4 demi-râbles de lapin Lœul & Piriot • 800 g de patates douces • Le jus de 2 oranges + ½ orange pour la cuisson de la viande • Les zestes de ½ orange • 10 cl de crème fraîche • 2 cl de vinaigre de cidre • 10 g de sucre • 2 biscuits spéculoos • 1 c. à soupe de fond de veau • 1 c. à soupe de Grand Marnier • Huile • Sel et poivre

1. Préparez la sauce : faites chauffer le sucre et le vinaigre dans une casserole jusqu'à ébullition. Ajoutez le jus d'orange ainsi que le Grand Marnier, laissez cuire quelques minutes à feu moyen puis ajoutez le fond de veau. Salez et poivrez. Laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance légèrement sirupeuse.

2. Mélangez le jus de la ½ orange avec 2 cuillerées à soupe d'huile, salez et poivrez. Badigeonnez-en les morceaux de lapin.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Mettez les morceaux de lapin dans un plat et enfournez pour 15 minutes environ.

4. Faites chauffer une grande casserole d'eau salée. Pelez et coupez les patates douces en gros cubes. Plongez-les dans la casserole pour 15 minutes. Égouttez et écrasez-les, aoutez la crème et mélangez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

5. Déposez un peu de purée de patate douce dans les assiettes, ajoutez les morceaux de lapin et nappez de sauce. Parsemez de zestes d'orange et effritez les biscuits spéculoos sur la viande.

LOEUL & PIRIOT SFRANCOISMULHENS

ANNE KEROUEDAN / CNIEL

CHAUD-FROID IRRÉSISTIBLE

Vous pouvez réaliser vos crèmes la veille, le contraste du caramel chaud avec la crème froide est délicieux.

DESSERT

CRÈME BRÛLÉE AUX MARRONS

Pour 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 50 min

• 4 œufs entiers + 4 jaunes d'œufs • 1 l de crème fraîche liquide • 7 marrons glacés • 150 g de crème de marron • 150 g de cassonade • 50 g de pistaches • 1 c. à café d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 90 °C.
2. Mélangez au fouet les œufs, puis ajoutez la crème de marron, l'extrait de vanille et la crème fraîche. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien homogène, répartissez dans 6 ramequins et enfournez pour 50 minutes.
3. Laissez refroidir à température ambiante. Saupoudrez les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser au chalumeau.
4. Décorez de 1 marron glacé entier dans chaque ramequin. Parsemez de brisures du dernier marron ainsi que des pistaches. Servez aussitôt.

Une envie express

TARTE AUX ÉPINARDS

Lavez et émincez 2 champignons. Faites-les revenir dans un peu de beurre. Versez 350 g de viande hachée et 500 g d'épinards. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes. Déroulez la pâte feuilletée, placez-la dans un moule à tarte et déposez-y la préparation. Fouettez 20 cl de crème liquide avec 3 œufs et versez sur les épinards. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C.

BOISSON

LATTE À LA CHÂTAIGNE

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

- **1 l de lait entier**
- **200 g de châtaignes cuites en bocal ou sous vide**
- **60 g de sucre roux**
- **2 c. à café de cannelle (+ pour la décoration)**

1. Hachez grossièrement les châtaignes au couteau. Versez-les dans une casserole avec le lait, le sucre et la cannelle puis portez à frémissement en remuant régulièrement. Laissez cuire à feu doux 5 minutes.
2. Versez le mélange dans un blender ou mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse et onctueux.
3. Versez dans des mugs, ajoutez 1 pincée de cannelle sur chacun d'eux et servez aussitôt.

JARDIN BIO ÉTIC

JULIE MECHALI_ANNELYSE CHARDON_CNIEL

BOISSON

CHOCOLAT CHAUD AU BEURRE DE CACAHUÈTE

Pour 4 personnes
Préparation 5 min **Cuisson** 5 min

- **1 l de lait d'amande non sucré**
- **180 g de chocolat noir haché**
- **4 c. à soupe de sirop d'agave**
- **4 c. à soupe de cacao en poudre**
- **4 c. à café d'extrait de vanille**
- **4 c. à soupe de beurre de cacahuète Jardin Bio étic**

Pour les toppings (facultatif) :
- **Un peu de chantilly**
- **4 c. à soupe de beurre de cacahuète**
- **Quelques amandes concassées**
- **Un peu de granola maison au beurre de cacahuète**

1. Faites chauffer le lait à feu doux dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit bouillant.
2. Ajoutez le chocolat haché, l'agave, la poudre de cacao et l'extrait de vanille. Remuez jusqu'à ce que le chocolat fonde complètement.
3. Retirez du feu et incorporez le beurre de cacahuète.
4. Versez le chocolat chaud dans une tasse.
5. Garnissez le chocolat chaud d'un peu de chantilly. Faites fondre au micro-ondes le beurre de cacahuète pendant 15 à 20 secondes dans un petit bol et coulez-le sur la chantilly avec un peu d'amandes concassées et de granola maison.

BOISSON

CHAI LATTE

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 10 min

• 50 cl de lait entier ou végétal • 25 g de sucre • 2 sachets de thé noir • 8 étoiles de badiane • 8 clous de girofle • 8 grains de cardamome • 1 bâton de cannelle • 20 grains de poivre noir • 1 c. à café de gingembre moulu • ¼ c. à café de noix de muscade moulue

1. Versez dans une casserole les épices, le sucre et 12 cl d'eau, puis faites infuser à feu moyen pendant 10 minutes.

2. Ajoutez le thé noir et laissez infuser encore 5 minutes. Ôtez du feu et filtrez la préparation.

3. Faites chauffer le lait dans une casserole puis faites-le mousser légèrement.

4. Versez la préparation au thé dans 4 tasses. Déposez un peu de lait mousseux par-dessus puis décorez d'étoiles de badiane. Dégustez chaud.

SANS MOUSSEUR

Versez le lait chaud dans un bocal hermétique et secouez vigoureusement quelques secondes afin d'obtenir une belle mousse maison.

DRAGONFLY_ADOBESTOCK

Les recettes du mois

SOPHIE FRANÇOIS-MÜLHENS

LA CUISSON PARFAITE

Faites saisir les noix de saint-jacques à feu vif, juste 1 minute par face, pour qu'elles soient dorées à l'extérieur et fondantes au cœur.

ENTRÉE

SALADE DE NOIX DE SAINT-JACQUES AUX AGRUMES

Pour 4 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 5 min

• 12 noix de saint-jacques de la baie de Saint-Brieuc • 1 pamplemousse • 1 grosse orange • ½ avocat • 1 citron vert bio • 3 poignées de pousses d'épinards • 4 brins de coriandre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Quelques pincées de piment d'Espelette • Sel et poivre

1. Pelez l'orange et le pamplemousse à vif puis prélevez les suprêmes en récupérant le jus. Râpez le zeste du citron vert, réservez et pressez le jus.
2. Pelez et coupez l'avocat en fines lamelles. Versez la moitié du jus de citron dessus.
3. Ciselez les feuilles de coriandre. Mélangez le jus d'orange et de pamplemousse avec le reste du jus de citron vert. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les feuilles de coriandre, salez et poivrez.
4. Faites chauffer le restant d'huile d'olive et poêlez les noix de saint-jacques. Salez et poivrez.
5. Répartissez les pousses d'épinards au fond des assiettes, ajoutez les lamelles d'avocat et les suprêmes d'agrumes.
6. Posez les noix de saint-jacques au centre et parsemez de zestes de citron vert et de quelques pincées de piment d'Espelette.

ENTRÉE

SOUPE DE MAÏS AUX ŒUFS ET AU JAMBON

Pour 4 personnes **Préparation** 5 min **Cuisson** 15 min

• 1 tranche de jambon • Quelques brins de ciboulette • 2 œufs • 30 cl de lait • 400 g de maïs en conserve • 20 cl de crème liquide entière • 1 cube de bouillon de volaille • Sel et poivre

1. Préparez les ingrédients. Cassez les œufs et battez-les en omelette. Hachez le jambon et ciselez la ciboulette. Égouttez le maïs et réservez-en 2 grosses cuillerées à soupe.
2. Mettez à cuire. Dans une casserole, chauffez 50 cl d'eau avec le bouillon. À ébullition, versez les œufs et fouettez. Ajoutez le lait et le maïs. Salez, poivrez et continuez la cuisson 8 minutes.
3. Finalisez la soupe. Versez la crème liquide dans la soupe, mixez et répartissez-la dans 4 bols. Ajoutez le jambon, la ciboulette et le maïs réservé.

DESSERT

CHIA PUDDING À L'AÇAÏ

Pour 6 personnes
Préparation 5 min **Réfrigération** 2 h

• 400 g de purée d'açai Nossa ! décongelée • 2 bananes • 12 c. à soupe de graines de chia • 1 l de boisson végétale • Granola et fruits rouges (décongelés) pour la décoration (facultatif)

1. Mélangez les graines de chia avec la boisson végétale dans un bol. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour que le mélange épaississe.
2. Mixez l'açai avec la banane jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Versez dans des verrines une couche de chia pudding puis une couche de mélange à l'açai.

ZOOM SUR L'AÇAI

Cette délicieuse baie aux notes chocolatées et de fruits rouges pousse en haut de palmiers le long du fleuve Amazone au Brésil.

LGS1994

Les recettes du mois

ENTRÉE

QUICHE AUX POIREAUX

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min

• 2 gros poireaux • 2 œufs • 1 pâte brisée • 30 cl de crème liquide • 60 g de comté • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de gomme d'acacia d'Alland & Robert • 2 c. à café bombées de moutarde • 1 pincée de muscade • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte huilé ou chemisé de papier sulfurisé.
2. Préparez les poireaux : ôtez les extrémités vertes les plus dures, puis découpez les parties restantes en tronçons, lavez-les dans de l'eau fraîche. Égouttez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les poireaux pendant 10 minutes environ. Salez légèrement.
4. Fouettez vivement les œufs avec la crème, la moutarde, la muscade et la gomme d'acacia. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié du comté râpé.
5. Recouvrez le fond de tarte de poireaux, puis ajoutez la préparation à la crème et recouvrez du reste du comté râpé.
6. Enfournez pour 10 minutes puis 20 minutes supplémentaires en baissant le four à 180 °C. La tarte doit être juste dorée et cuite à cœur. Laissez tiédir avant de découper.

PLUS DE FONDANT

Faites revenir les poireaux à feu doux avec un soupçon de bouillon quelques minutes. Cela intensifie le goût et donne encore plus de moelleux à la quiche.

ALLAND & ROBERT

INTERBEV-SFRANCOISMULHENS

PLAT

OSSO-BUCO

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 2 h 30

• 4 tranches de jarret de veau • 4 carottes • 2 oignons • ½ branche de céleri • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni
• 400 g de tomates concassées en boîte • 20 cl de vin blanc • 3 c. à soupe de farine
• 1 c. à soupe de concentré de tomate • Huile d'olive • Sel et poivre
Pour la gremolata : • 1 orange bio • 1 citron bio • 10 brins de persil plat

1. Pelez les carottes, l'ail et l'oignon. Coupez les carottes en rondelles, émincez l'oignon et l'ail. Détaillez le céleri en lamelles.
2. Farinez la viande et enlevez l'excédent.
3. Faites chauffer une cocotte avec 1 filet d'huile et faites dorer la viande sur les deux faces. Débarrassez sur une assiette.
4. Faites revenir l'ail et l'oignon dans la même cocotte. Ajoutez les carottes et le céleri. Salez. Déglacez au vin blanc puis ajoutez les tomates concassées et le concentré.
5. Remettez la viande dans la cocotte et versez un fond d'eau. Ajoutez le bouquet garni et laissez cuire à couvert pendant minimum 2 heures à feu doux.
6. Vérifiez la quantité de liquide pendant la cuisson et ajustez si nécessaire en ajoutant un peu d'eau.
7. Réalisez la gremolata : râpez le zeste des agrumes et émincez finement les feuilles de persil plat. Mélangez.
8. Servir l'osso buco avec la gremolata et accompagnez de pâtes.

3 PETITS FARCIS DE SAISON

ENTRÉE

FEUILLES DE VIGNE FARCIES À LA SAUCE TOMATE

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 45 min

• 250 g de viande hachée (bœuf, agneau ou un mélange des deux) • 1 oignon • Persil frais haché • Feta • 100 g de riz basmati • 12 à 15 feuilles de vigne (en conserve) • 6 c. à soupe de sauce tomate arrabbiata au piment de Calabre Mutti • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cannelle • 1 c. à café de paprika • Sel et poivre

1. Rincez les feuilles de vigne pour enlever l'excès de sel. Égouttez. Pelez et hachez finement l'oignon.
2. Faites revenir l'oignon haché dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez la viande hachée en l'émiettant pendant la cuisson.
3. Ajoutez le riz cru, la cannelle, le paprika, le persil, du sel et du poivre ainsi que 2 cuillerées de sauce tomate arrabbiata au piment de Calabre. Faites revenir 3 à 4 minutes pour bien mélanger les saveurs.
4. Posez une feuille de vigne, nervures vers le haut. Déposez 1 cuillerée à soupe de farce au centre. Rabattez les côtés, puis roulez fermement vers le haut pour former un petit cigare.
5. Répétez l'opération pour toutes les feuilles.
6. Préchauffez le four à 180 °C. Placez les feuilles roulées bien serrées dans un plat allant au four. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive, un peu d'eau et le restant de sauce tomate.
7. Enfournez pour 30 minutes. Émiettez de la feta avant de servir.

MUTTI

SOPHIE FRANÇOIS-MÜLHENS

ENTRÉE

PETITS CHOUX FARCIS AUX NOIX DE SAINT-JACQUES

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 1 h

• 8 noix de saint-jacques • 4 tranches de foie gras frais (facultatif) • 1 chou vert frisé • 500 g de champignons de Paris • Une dizaine de châtaignes • 2 échalotes • 4 branches de persil plat • Beurre • 1 l de bouillon de légumes • Huile • Sel et poivre

1. Faites blanchir 8 feuilles de chou frisé dans de l'eau bouillante 5 minutes, puis plongez-les dans l'eau froide. Égouttez-les.
2. Nettoyez et émincez les champignons, mixez-les avec les échalotes pelées et émincées, le persil plat et les châtaignes.
3. Faites chauffer une poêle avec 1 noix de beurre et 1 filet d'huile, et faites-y revenir les légumes mixés pendant 15 minutes. Salez et poivrez.
4. Salez puis poêlez les tranches de foie gras à feu vif. Déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant et coupez-les en 2.
5. Étalez une feuille de chou sur le plan de travail. Coupez 2 noix de saint-jacques en 2 et déposez les morceaux en rosace sur la feuille. Salez et poivrez.
6. Ajoutez un peu de farce aux champignons puis ½ tranche de foie gras. Fermez la feuille de chou à l'aide de ficelle de cuisine. Faites de même pour les autres feuilles de chou.
7. Préchauffez le four à 170 °C. Déposez les choux farcis dans un plat allant au four. Versez un peu de bouillon de légumes. Enfournez pour 10 minutes.

PLAT

POTIMARRON FARCI AUX PRUNEAUX D'AGEN

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h

• 3 petits potimarrons • 250 g de pruneaux d'Agen dénoyautés • 1 échalote • 40 g de noisettes • 30 g de noix • 30 g de pistaches • 30 g de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 10 cl de lait de coco • 3 c. à café de curry • 1 c. à café de purée d'amande • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Rincez les potimarrons, détaillez un chapeau. Retirez les graines et prélevez la chair du potimarron à l'aide d'une cuillère en laissant une épaisseur de 1 cm environ.
3. Coupez la chair du potimarron en morceaux et mettez dans un récipient.
4. Coupez les pruneaux d'Agen dénoyautés, ciselez l'échalote, hachez le gingembre et l'ail, hachez grossièrement les noisettes, les noix et les pistaches.
5. Mélangez le tout avec la chair du potimarron.
6. Ajoutez le sel, le poivre, le curry, le lait de coco et la purée d'amande, et bien mélangez.
7. Répartissez la farce dans les potimarrons et refermez-les avec leurs chapeaux.
8. Enfournez pour 1 heure. Servez sans tarder.

ANA TEIXEIRA

LE SECRET DE FABRICATION

Le pruneau d'Agen vient de la prune d'ente, créée par les moines de Clairac au Moyen Âge grâce au greffage (« enter » en vieux français). Plus grosse et plus sucrée, elle s'adapte parfaitement au climat et au séchage.

Les recettes du mois

PLAT

POLENTA CRÉMEUSE À L'APPENZELLER ET AU CHOU-FLEUR

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 50 min

• 1 chou-fleur • 80 g de fruits secs à coque (noix, noisettes, amandes) • 80 g d'un mélange d'abricots secs et raisins secs • Quelques brins de thym et romarin • 20 cl de crème liquide • 20 cl de lait • 100 g d'Appenzeller Extra • 60 g de beurre • 200 g de polenta instantanée • 50 g de miel • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Détaillez le chou-fleur en fleurettes, blanchissez-les 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez.
3. Mélangez 30 g de beurre fondu avec le miel, badigeonnez les fleurettes. Disposez-les sur une plaque avec du papier sulfurisé, ajoutez les fruits secs concassés et les herbes.
4. Faites rôtir au four pendant 35 minutes.
5. Préparez la polenta : faites fondre le restant de beurre, ajoutez la polenta, mélangez quelques secondes.
6. Ajoutez 20 cl d'eau, le lait, la crème. Faites cuire 3 à 4 minutes en remuant. Salez et poivrez.
7. Râpez l'Appenzeller et incorporez-le à la polenta lorsqu'elle se détache des parois. Mélangez bien. Au moment de servir, versez la polenta dans les assiettes puis disposez du chou-fleur rôti ainsi que des fruits secs par-dessus.

7 SIÈCLES DE SAVOIR-FAIRE

L'Appenzeller, l'un des fromages les plus emblématiques de Suisse, est fabriqué depuis plus de 700 ans dans la région d'Appenzell, entre le lac de Constance et le massif du Säntis.

APPENZELLER

TRAMIER

UN PEU DE LÉGÈRETÉ

En remplaçant le beurre par de l'huile d'olive, vous obtenez un gâteau moins dense, davantage moelleux et bien meilleur pour la santé.

DESSERT

MOELLEUX À L'HUILE D'OLIVE ET AUX AGRUMES

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 40 min

• 4 oranges bio • 2 pamplemousses • 3 œufs • 6 cl de lait • Beurre (pour le moule)
• 200 g de farine • 120 g de miel de fleurs (+ 1 filet) • 8 cl d'huile d'olive
• 50 g de poudre d'amande • 50 g d'amandes effilées • ½ sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un récipient la farine, la levure chimique et la poudre d'amande.
2. Battez les œufs avec le miel dans un second récipient, et ajoutez-les au mélange sec. Incorporez ensuite le lait et l'huile d'olive.
3. Lavez 1 orange, prélevez les zestes et ajoutez-les à la pâte. Mélangez et versez la préparation dans un moule à manqué préalablement beurré. Enfournez pour 40 minutes, puis laissez complètement refroidir.
4. Coupez les oranges et les pamplemousses en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur et retaillez-les ensuite de la même taille avec un emporte-pièce. Disposez-les sur le gâteau. Arrosez de 1 filet de miel. Faites torréfier les amandes effilées quelques minutes dans une poêle bien chaude puis parsemez-les sur le gâteau.

Les recettes du mois

PLAT

GRATIN DE POIREAUX AU JAMBON

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

• 150 g de dés de jambon • 4 blancs de poireaux
• 50 cl de lait écrémé • 10 cl de crème fraîche semi-épaisse à 8 %
• 5 c. à soupe de Floraline • 70 g de gruyère râpé allégé
• 2 c. à café de margarine à 60 %
• ½ c. à café de muscade • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C.
2. Lavez et coupez les poireaux en petits tronçons, faites-les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes et égouttez-les.
3. Portez le lait à ébullition, versez-y la Floraline en pluie, et faites cuire pendant 3 minutes sans cesser de remuer.
4. Ajoutez la crème, 50 g de gruyère râpé, la muscade, le sel et le poivre hors du feu.
5. Enduisez un plat à gratin antiadhésif de margarine.
6. Versez la moitié de la sauce, les dés de jambon et les tronçons de poireaux.
7. Recouvrez avec le reste de sauce, saupoudrez le gratin de gruyère et enfournez pour 15 minutes.

ENTRÉE

GOUGÈRES AU FROMAGE

Pour 4 personnes
Préparation 20 min **Cuisson** 25 min

• 2 gros œufs • 300 g de tomme de brebis
• 20 cl de lait • 100 g de parmesan • 500 g de farine • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

1. Retirez la croûte des fromages et râpez-les. Faites chauffer ensemble le lait et l'huile.
2. Placez la farine dans la cuve d'un robot pétrin. Versez le mélange chaud lait-huile. Incorporez les fromages râpés, les œufs et du sel. Pétrissez jusqu'à la formation d'une pâte collante. Si elle colle trop, laissez-la reposer 30 minutes au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Façonnez des boulettes de la taille d'une noix entre vos paumes et disposez-les sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes *(elles doivent être bien dorées)*.

LA TOUCHE DU CHEF

Ajoutez une fine couche de chapelure mélangée avec le gruyère râpé et une pincée d'herbes séchées (thym, origan, romarin) sur le dessus avant d'enfourner. Vous obtiendrez ainsi une croûte dorée et croustillante qui contraste avec le fondant des poireaux.

FLORALINE

LE GESTE À CONNAÎTRE

Mettez le bol du robot, les fouets et la crème liquide au congélateur 10 minutes avant de monter la chantilly. Elle prendra plus vite, sera plus ferme et tiendra mieux sur la crème dessert.

JULIEN MOTA

DESSERT

LIÉGEOIS À LA CRÈME DESSERT

Pour 4 personnes **Préparation** 5 min

• 1 gousse de vanille • 4 pots de crème dessert à la vanille de Madagascar Marie Morin • 20 cl de crème liquide entière 30 % • 20 g de sucre

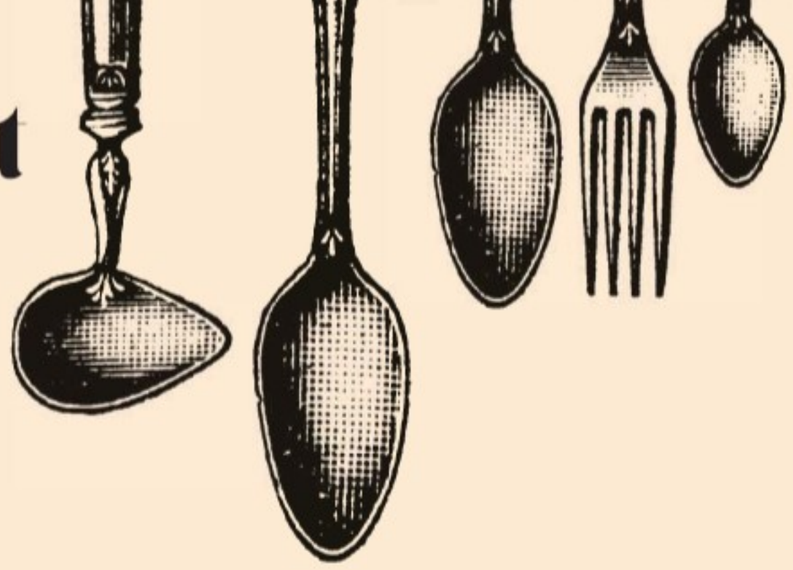
1. Coupez la gousse de vanille en 2 dans la longueur puis grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau afin de récupérer les graines.
2. Montez la crème liquide en chantilly avec le sucre et les graines de vanille, puis mettez la chantilly dans une poche à douilles.
3. Réalisez de belles volutes de chantilly sur les pots remplis de crème dessert.
4. Servez immédiatement.

Une envie express

CARROT-CAKE

Fouettez 2 œufs et 125 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez petit à petit 200 g de farine et 1 sachet de levure chimique. Incorporez 125 g de beurre fondu. Terminez avec 250 g de carottes râpées, 60 g de noix concassées et 1 c. à café de cannelle en poudre. Versez dans un moule et enfournez à 180 °C pour 45 minutes.

Comme avant



Quelle boisson choisir?

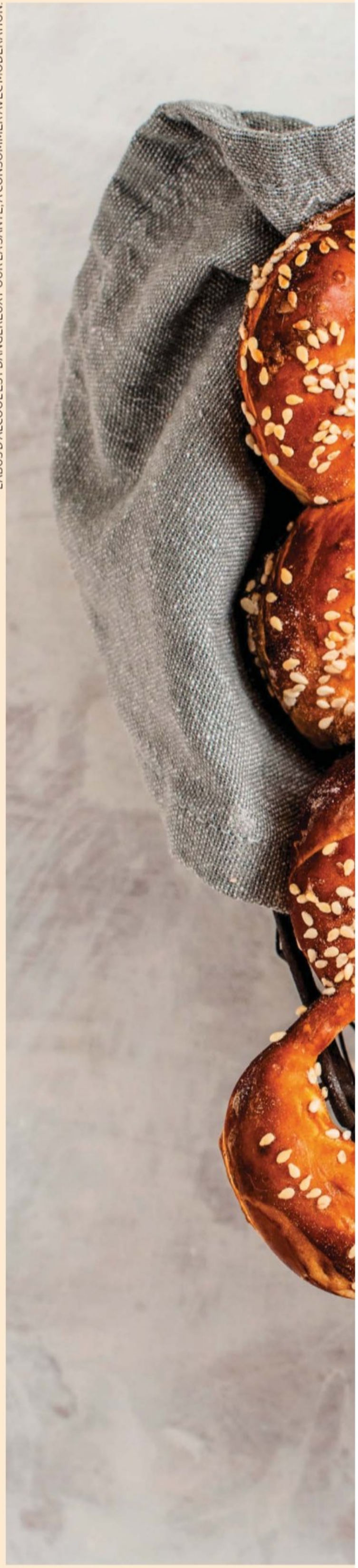
Avec leur goût salé et leur texture moelleuse, les bretzels se dégustent accompagnés d'une **bière d'Alsace** bien fraîche. Si vous préférez le vin, un blanc sec comme un **riesling** ou un **pinot blanc** peuvent être un bon choix. Leur acidité viendra équilibrer à merveille la salinité et le goût rustique du pain. Enfin, pour une version sans alcool, optez pour la gourmandise : un **chocolat chaud** ou une **infusion aux épices de Noël,** parfaites pour le goûter.

LE BRETZEL

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Repos 1 h 30
Cuisson 15 min

- **30 g de beurre mou**
- **15 cl de lait tiède**
- **20 g de levure fraîche**
- **500 g de farine**
- **65 g de bicarbonate alimentaire**
- **Gros sel ou des graines de sésame**
- **Sel**

1. Délayez la levure dans le lait et 15 cl d'eau tiède. Versez la farine, 1 pincée de sel et le beurre dans le bol du robot. Ajoutez la levure délayée puis pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez d'un torchon et laissez pousser 1 h 30 à température ambiante.
2. Dégazez la pâte sur un plan de travail fariné. Divisez-la en 8 morceaux puis roulez chacun d'eux à l'aide de la paume de la main pour former des boudins long et épais.
3. Façonnez chaque boudin en forme de U. Attrapez les deux extrémités, entortillez-les l'une autour de l'autre, puis rabattez-les vers le bas pour former le bretzel.
4. Portez à ébullition 2 l d'eau avec le bicarbonate de soude. Plongez les bretzels un à un et laissez-les remonter à la surface. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
5. Préchauffez le four à 200 °C. Placez les bretzels sur une plaque recouverte de papier cuisson. Réalisez plusieurs entailles puis saupoudrez-les de gros sel. Enfournez pour 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration.



* L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

4_114009623

4_114009623

Un mot d'histoire

L'origine du bretzel se perd dans sa légende. Pour certains, ce serait un moine italien qui l'aurait inventé vers 610, inspiré par les bras croisés de ses frères en prière. Une autre version raconte l'histoire d'un boulanger de cour condamné pour avoir raté son pain. Seul moyen pour sauver sa tête : créer une miche laissant passer les rayons de soleil à travers ses nœuds. Il n'en aura pas fallu beaucoup plus pour séduire instantanément le roi. Quoi qu'il en soit, le bretzel est aujourd'hui devenu l'un des symboles gourmands de l'Alsace, au même titre que la choucroute et le pain d'épices.

STOCKFOOD_HENDEY GOUGH MAGDALENA

4_114009623

LE LAPIN

FAITES-VOUS REMARQUER

Surprenez vos convives
en choisissant la viande de lapin
pour vos repas de fête !

ROULÉS DE lapin AUX MORILLES

45 min | 35 min | Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- **8** filets de lapin
- **60 g** de champignons de Paris
- **60 g** de morilles fraîches ou décongelées
- **1** échalote
- **30 g** d'allumettes de lardon nature
- **10 cl** de vin blanc sec du Jura
- **25 cl** de crème liquide
- **6** brins de cerfeuil
- **10 g** de beurre
- Sel, poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1/ Nettoyer les champignons et les émincer. Peler et ciseler l'échalote. Émincer finement les allumettes. Faire sauter ensemble dans le beurre pendant 10 min. Saler en début de cuisson. Déglacer avec le vin et laisser réduire jusqu'à disparition du vin. Verser alors la crème et laisser mijoter à feu très doux pendant 5 min. Saler, poivrer au goût et filtrer en conservant la crème. Ajouter le cerfeuil émincé dans la garniture aux champignons.

2/ Inciser les filets de lapin dans la longueur, les saler et les farcir avec la garniture filtrée. Maintenir les filets fermés à l'aide de film alimentaire. Les faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau frémissante pendant 10 min.

3/ Retirer le film et détailler les filets en tronçons. Émulsionner la crème à l'aide d'un pied plongeur. Déposer les filets dans les assiettes de service et verser l'émulsion. Accompagner de pommes de terre grenaille sautées.

ASTUCE

Perler l'émulsion avec une huile verte. Blanchir un bouquet d'herbes pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et refroidir dans un bain d'eau glacée. Égoutter les herbes, les mixer avec 25 cl d'huile d'olive neutre puis filtrer l'huile.

RÂBLES DE lapin ÉPICÉS AU GINGEMBRE, POIRES POCHÉES

INGRÉDIENTS

- **12** tranches de râbles de lapin
- **2** poires
- **30 cl** de vin rouge tannique
- **75 g** + **1** c. à soupe de miel
- **1** orange non traitée
- **1** c. à soupe de mélange d'épices (cf. astuce)
- **30 g** de gingembre frais
- **3** c. à soupe de sauce de soja
- **50 g** de feuilles de mâche
- **1** grenade
- **2** c. à soupe de pistache
- Sel
- Huile de cuisson

30 min (marinade 12h) | 1h | Pour 4 personnes

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1/ La veille, dans une petite casserole, porter à frémissement le vin avec 15 cl d'eau, les 75 g de miel, un ruban de zeste d'orange, les épices et une pincée de sel. Y faire pocher les poires pelées pendant 30 min puis réserver au froid, dans le liquide de cuisson, pendant 1 nuit.

2/ La veille également, peler et râper le gingembre. Faire mariner les râbles dans le gingembre, la sauce soja, le jus de la moitié de l'orange et le reste de miel.

3/ Le jour même, dans une grande sauteuse, faire revenir doucement les râbles égouttés sur les deux faces jusqu'à ce qu'ils colorent. Verser la marinade au gingembre et laisser mijoter à couvert pendant 10 min.

4/ Réchauffer les poires puis les égoutter et les détailler en fines tranches. Répartir les râbles dans les assiettes de service. Ajouter quelques tranches de poires, feuilles de mâche, graines de grenade et pistaches concassées. Servir aussitôt avec le reste de sauce.

ASTUCE

Pour le mélange d'épices, utiliser 2 étoiles de badiane, 4 gousses de cardamome écrasées, 1 petit morceau de bâton de cannelle, 1 clou de girofle et quelques grains de poivre noir. À défaut, utiliser un mélange 4 épices, 5 épices ou à pain d'épices.

Lapin DE FRANCE

https://www.lapinremarquable.fr/

Rejoignez-nous sur lapin remarquable!

GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993 - © Photos S'cuiz'in - Shutterstock - CLIPP

LES INFOS QUI NOUS FONT DU BIEN

Un pêle-mêle de news pour prendre soin de nous et de la planète. Par Margot Dobrska

GOOD NEWS

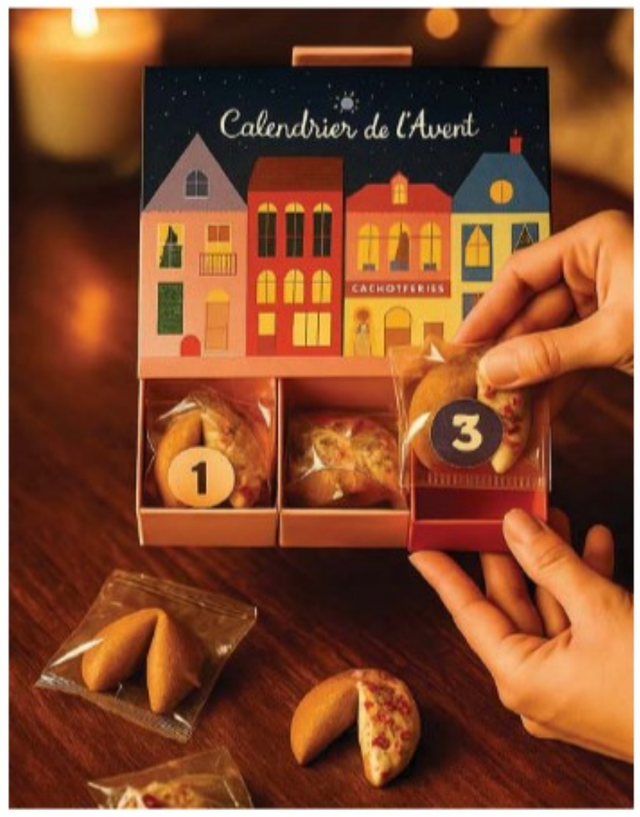
UN RITUEL DANS UNE TASSE

Et si chaque effluve de votre infusion se transformait en message secret à lire dans votre mug comme dans une boule de cristal ? Grâce à l'Oracle des plantes, votre tasse fumante va dévoiler des notes végétales inattendues. À l'intérieur de ce coffret, 16 tiges de plantes sauvages cueillies à la main, aux saveurs authentiques, accompagnées d'un jeu de 32 cartes révélant vertus, sagesses ancestrales et clés d'intuition. Un cadeau poétique et singulier, à offrir… ou à s'offrir pour enchanter ses instants cocooning cet hiver.

Coffret Oracle des plantes, 49 €, Le Bénéfique.

CACHOTTERIES GOURMANDES

Premier calendrier de l'Avent signé Cachoteries, et déjà quelle idée de génie ! Il renferme 24 biscuits artisanaux inspirés des « fortune cookies », chacun porteur d'un message secret à découvrir et à savourer jour après jour. Faites à la main à Paris, faibles en gluten, sans additifs ni conservateurs, ces douceurs conjuguent plaisir et légèreté avec des ingrédients naturels et un indice glycémique bas. Une belle création artisanale qui invite à ralentir et à s'accorder une parenthèse bienveillante.



Calendrier de l'Avent, 55 €, Cachoteries.

LES NOUVEAUTÉS

RÉVOLUTION SUR LE PLATEAU DE FROMAGES

Composer son plateau de fromages veggie devient un jeu d'enfant avec Les Nouveaux Affineurs. Ses « fauxmages » élaborés selon des procédés traditionnels, de la fermentation à l'affinage, allient recettes courtes, prix accessibles avec bien moins d'émissions de gaz à effet de serre.

L'Intense, Le Parfumé au cumin, Le Frais Ail & Fines Herbes, 3,99 € (100 g), Les Nouveaux Affineurs.

PASSION MATCHA

Ce coffret prouve que le matcha va bien au-delà de la simple tasse de thé. Conçu pour les amateurs de cette poudre d'exception, il invite à redécouvrir l'ingrédient star à travers une sélection de créations originales comme nouilles udon, miel, mochis ou encore sirop au sucre noir.

Coffret Passion matcha, 40 €, iRASSHAi.

BOUQUET À CROQUER

À L'Atelier du Chocolat, on compose son bouquet de différentes feuilles de chocolat pur beurre de cacao. Pour les fêtes, deux nouvelles recettes viennent enrichir la palette : chocolat noir mandarine et chocolat au lait spéculoos et épices. Une belle façon de célébrer le savoir-faire chocolatier artisanal.

Le bouquet de chocolat, à partir de 24,50 € (de 220 g à 1 kg), L'Atelier du Chocolat.

7 ALTERNATIVES « NOLOS » POUR TRINQUER SANS IVRESSE

« Sans alcool, la fête est plus folle », « Boire ou conduire, il faut choisir »... ces slogans ne datent pas d'hier, mais la consommation d'alcool est encore associée à la fête ou à un moment de détente. Les facteurs de risques de dépendance et de maladies sont pourtant bien documentés, raison pour laquelle des Français optent pour des alternatives tout aussi festives. Notre sélection, avec la complicité de Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste. Par Céline Roussel

NOS EXPERTS

Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste et fondatrice de NutriMarketing (agence de communication et de conseil aux entreprises prônant la nutrition gourmande et durable) ; Rodolphe Frerejean-Taittinger, P-DG de French Bloom, leader mondial dans la catégorie « effervescents sans alcool » et partenaire officiel de la Formule 1 ; Laurent Drège, cofondateur de la Brasserie Parallèle, multimédaillée aux World Beer Awards.

Face à la montée des « flexi-drinkers », qui ne veulent pas forcément arrêter l'alcool, mais veulent avoir le choix d'en boire ou pas, de nombreuses marques ont lancé leurs « nolos ». Un terme issu de la contraction de « no alcohol » (sans alcool) et « low alcohol by volume » (à faible teneur en alcool). Il s'agit de vins, spiritueux et bières dépourvus d'alcool, ainsi que des mocktails. À noter que la législation française autorise la mention « sans alcool » pour des boissons en contenant maximum 1 à 2 %. « Globalement, ces boissons sont intéressantes – même si elles contiennent souvent du sucre –, car l'alcool reste plus préjudiciable. Ce dernier augmente en effet le risque de cancer (surtout associé au tabac). Il altère les neurones, endommage le foie et peut entraîner une prise de poids », indique Béatrice de Reynal. Les calories de l'alcool ne sont en effet pas stockées, elles sont immédiatement brûlées par l'organisme, ce qui empêche l'utilisation des calories déjà ingérées. « Les boissons nolos représentent aussi une solution sociale, car elles permettent de ne pas se sentir puni, même si on ne boit pas l'alcool. Faut-il, toutefois, les choisir correctement et les consommer modérément, surtout si elles contiennent des traces d'alcool », insiste notre experte.

1 Le vin pétillant désalcoolisé

Plusieurs techniques de désalcoolisation existent. « Chez French Bloom, on partira d'un vin produit de façon classique comme un chardonnay bio, sans sulfites et sans pesticides, mais avec une vinification plus poussée, qui va pouvoir supporter une désalcoolisation d'un point de vue aromatique. Il faut, en effet, savoir que l'alcool participe à 60 % des arômes du vin. Chez nous, le vin est donc chauffé trois fois à 32 °C pour enlever l'alcool doucement.

ADELA_ADOBESTOCK

Bon et sain

DAVIDE ANGELINI_ADOBESTOCK

Nous obtenons un vin aux arômes préservés, avec 0,0 % d'alcool, 0 % de sucre, 0 % de sulfites et 1 calorie par verre, contre 100 calories par verre de champagne en moyenne », détaille Rodolphe Frerejean-Taittinger, P-DG de French Bloom.

2 Les mocktails

Virgin mojito, virgin daïquiri, spritz et planteur existent aujourd'hui sur le marché en version désalcoolisée. « Leurs bouteilles sont souvent très attractives et certaines recettes font parfaitement illusion. Alors pourquoi pas, si l'on part du principe que ce sont des boissons à consommer modérément au même titre que l'alcool, compte tenu de leur teneur en sucre, qui peut être importante : deux à quatre morceaux par verre de 20 cl en moyenne. Mieux vaut les réaliser soi-même », conseille Béatrice de Reynal.

3 Le kéfir

Il est issu de la fermentation de grains de kéfir dans de l'eau, avec du sucre et des fruits. Lors de cette fermentation, les bactéries dégradent la matière, à savoir le sucre, et produisent des bulles de CO_2, raison pour laquelle le kéfir est une boisson finement pétillante, et assez festive. Et, en outre, elle est pourvoyeuse de bonnes bactéries pour le microbiote. Boisson vertueuse, par essence, elle est, même dans le commerce, généralement peu ou pas sucrée. Tout dépend de la quantité de fruits ajoutés. Attention toutefois, certains kéfirs présentent des traces d'alcool consécutives au processus de fermentation.

4 Le kombucha

Plutôt pour les amateurs de thé, il est issu de la fermentation de kombucha – un champignon – dans du thé et peut être aromatisé avec des fruits, des plantes et des épices. Ses petites bulles en font une délicieuse alternative pour trinquer, et il présente bien souvent un goût plus intense de fermentation, qui peut rappeler la bière. Peu ou pas sucré, c'est un allié du microbiote et une belle source

5PH_GETTYIMAGES

d'antioxydants. Comme le kéfir, il peut contenir des traces d'alcool, auquel cas il sera déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants. Choisissez-le bio et non pasteurisé pour encore plus de bienfaits.

5 La bière sans alcool

Elle peut être de deux types : classique désalcoolisée ou fabriquée différemment, de manière à empêcher le développement de l'alcool. Dans le premier cas de figure, soyez vigilants, car des arômes artificiels peuvent être ajoutés, voire du sucre pour compenser l'absence d'alcool. Dans le deuxième, il s'agit en général d'une réflexion autour de la recette. « Pour nos bières sans alcool, qui réunissent les mêmes ingrédients qu'une bière classique, on va surtout contrôler au maximum la fermentation en choisissant des "levures paresseuses", puis en stoppant la fermentation assez tôt pour éviter l'alcoolisation. Nous travaillons également avec des épices, pour aller chercher l'amertume », explique Laurent Drège, cofondateur de la Brasserie Parallèle. Si vous choisissez ce type de boisson, optez pour du bio, une liste d'ingrédients courte, l'absence d'arômes artificiels et un taux de sucre bas. « Nos bières affichent 3 g de sucre et 26 calories pour 100 ml, contre 45 calories aux 100 ml pour une bière classique », ajoute le brasseur.

ALVAREZ_GETTYIMAGES

6 La ginger beer

Ultra tendance, elle damne autant le pion aux boissons alcoolisées qu'aux sodas. La force de la ginger beer : son goût épicé puissant, qui fait oublier tout ce que l'on a pu boire auparavant, et ses fines bulles, car il s'agit d'une boisson fermentée. À l'achat, optez pour les références qui affichent moins de 1 morceau de sucre pour 100 ml. Et évitez la présence d'arômes artificiels.

7 Les infusions et thés glacés

« Faites maison, ces boissons peuvent devenir un terrain de jeu exceptionnel et de véritables boissons santé. On peut en effet y intégrer des fruits, des épices et herbes aromatiques, et bien sûr contrôler l'ajout de sucre », rappelle Béatrice de Reynal. Il existe également dans le commerce des thés et infusions glacés aux compositions correctes. Ici encore, préférez-les bio pour éviter le trop-plein d'additifs et le moins de sucre possible, pas plus d'un morceau pour 100 ml.

UNE CONSOMMATION D'ALCOOL EN BAISSE ?

Selon une enquête du cabinet NutriMarketing, réalisée en 2023, 52 % des Français souhaitent réduire leur consommation d'alcool et 33 % auraient suivi le Dry January cette même année. « Ces chiffres n'ont rien d'anecdotique et traduisent un changement d'attitude face à l'alcool, vraisemblablement lié à de nouvelles préoccupations de santé post-Covid », analyse Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste. L'apparition et médiatisation du Dry January, ou « mois de janvier sans alcool » en français, semble également avoir accompagné cette prise de conscience. « Beaucoup de gens ont joué le jeu, et ont pu constater des bénéfices sur la santé assez immédiats : moins de fatigue, l'impression de rajeunir, de se sentir plus en forme. En allant au bout du challenge, ils ont aussi gagné en estime de soi. Et, très important, ils se sont rendu compte que l'on pouvait se déshabituer de l'alcool, en quelques semaines, comme on peut le faire avec le sucre », explique-t-elle encore.

- LA MINUTE NUTRITION -

L'ALIMENTATION VIVANTE, GAGE DE SANTÉ ?

À l'opposé de l'alimentation transformée, il y a l'alimentation dite « vivante », la plus brute et crue possible, surtout prônée par les naturopathes. Mais de quoi s'agit-il exactement, et que peut-on en attendre d'un point de vue nutritionnel et santé ? Notre experte, Vanessa Bedjaï-Haddad, diététicienne nutritionniste, répond. Par Céline Roussel

DR

VANESSA BEDJAÏ-HADDAD,
diététicienne nutritionniste,
vbh-dieteticienne-nutritionniste.com
À suivre aussi sur Facebook :
Vanessa Bedjaï-Haddad Nutritionniste
et Instagram :
@vanessa_nutritionniste

QUELS SONT LES GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION VIVANTE ?

L'alimentation vivante met en avant les aliments crus, germés, fermentés ou cuits à très basse température, afin de préserver au maximum leurs vitamines, minéraux et enzymes. On y retrouve les crudités, les fruits, les graines et céréales germées, les algues, les oléagineux ou encore les aliments fermentés comme la choucroute ou le kimchi.
À l'inverse, on exclut les produits ultra transformés et souvent les cuissons très fortes, qui détruisent une partie des nutriments.

EST-CE UNE FORME DE RÉGIME VÉGÉTARIEN ?

Pas nécessairement. Beaucoup d'adeptes privilégient les végétaux c'est vrai, mais l'alimentation vivante n'est pas forcément végétarienne. Ce qui compte, c'est surtout la méthode de préparation, plus que la nature exacte de l'aliment.

QUELS PEUVENT ÊTRE SES BIENFAITS ?

Manger davantage cru permet de préserver la vitamine C et certains antioxydants sensibles à la chaleur. Les fibres sont aussi mieux conservées, favorisant une bonne digestion et un meilleur rassasiement. Les aliments fermentés nourrissent le microbiote intestinal, ce qui a des effets positifs sur l'immunité et la santé digestive, ce n'est plus à prouver. Les aliments qui ont encore une activité enzymatique, comme les graines germées, sont plus riches en vitamines du groupe B et minéraux, et de meilleure biodisponibilité (part des nutriments que le corps arrive réellement à absorber). Ce sont de véritables petits concentrés nutritionnels faciles à ajouter dans l'assiette. Beaucoup de personnes rapportent une sensation de légèreté et d'énergie accrue grâce à ce type d'alimentation.

EST-CE QUE CETTE ALIMENTATION PEUT CONVENIR À TOUT LE MONDE ?

Elle n'est, selon moi, pas adaptée aux enfants et aux seniors. Les premiers, en pleine croissance, ont en effet des besoins en énergie et protéines élevés, que le cru peut difficilement couvrir. Quant aux seniors, ils risquent de perdre de la masse musculaire et de développer des carences en vitamine B12, fer, calcium, zinc, mais aussi d'être confrontés à de l'inconfort digestif. Pour les autres, pourquoi pas, à condition d'être suivis par un professionnel de santé, afin d'éviter les carences précédemment citées. Mais j'aurais plutôt tendance à conseiller les aliments vivants en complément d'une alimentation classique variée et équilibrée, que de façon exclusive.

EST-CE QUE LA CUISSON DES ALIMENTS PEUT AUSSI AVOIR UN INTÉRÊT POUR LA SANTÉ ?

Absolument. La cuisson rend certains aliments plus digestes, détruit les bactéries pathogènes et neutralise des anti-nutriments *[substances qui freinent l'assimilation des nutriments par l'organisme, NDLR]* comme l'acide phytique. Elle peut même améliorer la biodisponibilité de certains composés : le lycopène de la tomate ou le bêta-carotène de la carotte, par exemple, sont mieux absorbés après cuisson. L'alimentation vivante a des atouts réels, mais elle n'est pas une fin en soi. Le plus bénéfique à mon sens reste d'associer le meilleur des deux mondes : des aliments crus, germés ou fermentés et des aliments cuits, pour profiter de leur complémentarité nutritionnelle et garantir l'équilibre.

DOUCEUR DES FÊTES

La folie des biscuits

77 *Petits gâteaux au beurre de cacahuète, caramel et fleur de sel*

81 *Swirl cookies aux couleurs de Noël*

82 *Petits sapins au citron et à la confiture de cerise*

Ah, que serait Noël sans nos fameux petits sablés ? Qu'ils soient dégustés à table ou grignotés entre deux repas, ils ont le pouvoir de nous remonter instantanément le moral. Pour varier les plaisirs, on sort le rouleau à pâtisserie et on joue d'abord sur les formes : étoiles scintillantes, sapins, sucettes festives ou tourbillons colorés. Côté saveurs, on fait appelle à notre imagination pour faire de chaque bouchée un délice : épices, zestes d'agrumes, chocolat ou dulce de leche... Promis, il y en aura pour tous les goûts !

LES ENVIES DU MOMENT

La noix de coco râpée,
parfaite pour décorer

La cacahuète,
riche en minéraux

Le chai,
gourmand et épicé

ET AUSSI

- Flocons coco, orange et cannelle
- Biscuits à la cannelle et marmelade d'orange

TOUR DU MONDE DES BISCUITS DE NOËL

Parmi les coutumes les plus savoureuses des fêtes de fin d'année, il y a celle des petites douceurs sucrées préparées en famille. Faciles à exécuter, déclinables sous mille formes, elles régalent les gourmands aux quatre coins du globe. Petit panorama des plus emblématiques. Par Eugénie Bidet

Les pepparkakor *(Suède)*

Semblables à des spéculoos, ces petits gâteaux très populaires sont dégustés lors de la célébration de la Sainte-Lucie et pendant toute la période de l'Avent. Consommés en Suède depuis le Moyen Âge, ils sont devenus au fil des siècles une véritable tradition, et sont le plus souvent préparés en famille durant les vacances hivernales. Une fête nationale leur est même dédiée, le 9 décembre de chaque année.

Les mexican snowballs *(Mexique)*

Appelés « boules de neige » pour leur allure poudrée, ces cookies ont la particularité d'être roulés dans le sucre glace avant d'être dégustés. Leur recette simple – un mélange de beurre, de farine et de noix – cache une texture délicate qui fond littéralement en bouche. Véritables globe-trotteurs de la gourmandise, ils existent sous de nombreuses variantes à travers le monde et prennent différents noms, comme russian tea cakes aux États-Unis.

Le white Christmas *(Australie)*

Né dans les années 1930, ce dessert est devenu un classique des fêtes australiennes. Sa recette ? Une combinaison de riz soufflé, de fruits secs, de fruits confits et de graisse de coco, révélant une texture à la fois croquante et fondante. Préparé à l'avance, puis découpé en cubes une fois refroidi, il s'invite sur toutes les tables en plein été austral, sans jamais nécessiter de cuisson.

Les spritz *(Autriche)*

Sablés à la texture friable et au goût généreusement beurré, ils sont appréciés en France à l'heure du thé. Pourtant, leur véritable terre d'origine se trouve en Autriche et dans plusieurs pays d'Europe de l'Est, où ils se dégustent surtout pendant la période de Noël. Selon les régions, on les préfère nature ou partiellement enrobés de chocolat, toujours façonnés en forme de serpent grâce à une poche à douille.

Les kulkuls *(Inde)*

Ne vous fiez pas à leur surnom de « vers de terre », en référence à leur aspect peu appétissant. En réalité, ces biscuits indiens sont réalisés à partir d'ingrédients simples du placard comme la farine, la semoule et le beurre. Ils sont façonnés à la main avant d'être frits dans un bain d'huile chaude, ce qui leur confère une texture très croquante, semblable à des biscottis aux amandes.

Les mantecados *(Espagne)*

Du nom « manteca », signifiant « saindoux », ingrédient principal de leur pâte, ils possèdent une texture particulièrement friable. Emblèmes en Espagne, ils sont généralement échangés en famille et dégustés autour d'un chocolat chaud. Mais leur popularité dépasse les frontières et s'étend à d'autres régions du monde comme l'Afrique du Nord et l'Amérique latine, offrant des variétés de formes et de goûts.

ADOBESTOCK

Sablés au chocolat, coco et amande

Pour 20 pièces **Préparation** 45 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 20 min **Difficulté**

• 1 œuf • 120 g de beurre mou • 200 g de farine (+ pour le plan de travail) • 100 g de chocolat noir pâtissier • 80 g de sucre • 40 g de poudre d'amande • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 2 c. à soupe d'amandes hachées • 1 sachet de sucre vanillé • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez l'œuf, puis la farine, la poudre d'amande et 1 pincée de sel, jusqu'à homogénéisation. Formez une boule de pâte, filmez-la et mettez-la 30 minutes au réfrigérateur.

2. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné et découpez des formes à l'emporte-pièce. Disposez les biscuits sur la plaque recouverte de papier cuisson, et enfournez pour 12 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

3. Cassez le chocolat et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie. Trempez partiellement les sablés refroidis dans le chocolat fondu puis déposez-les sur une grille.

4. Saupoudrez aussitôt de noix de coco râpée et d'amandes hachées avant que le chocolat ne fige. Laissez durcir complètement le chocolat avant de déguster.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

BON À SAVOIR

Si vous choisissez de faire fondre le chocolat au micro-ondes. Procédez par plusieurs passages de 1 minute environ, en mélangeant entre chacun d'entre eux.

LA TOUCHE SUCRÉE

LE CONSEIL DE THIERRY

Vous pouvez remplacer les cerises confites par de la confiture de votre choix.

Biscuits à la noix de coco et cerises confites

Pour 20 pièces **Préparation** 30 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 1 œuf • 125 g de beurre mou • 180 g de farine • 100 g de sucre • 12 cerises confites rouges coupées en 2 • 50 g de noix de coco râpée • 1 sachet de sucre vanillé • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez le jaune d'œuf, puis la farine et 1 pincée de sel, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez de petites boules de pâte de la taille d'une noix.
2. Battez légèrement le blanc d'œuf. Trempez-y les boules, puis roulez-les dans la noix de coco râpée. Déposez-les sur la plaque recouverte de papier cuisson, creusez légèrement le centre avec le pouce et déposez-y les moitiés de cerises confites.
3. Enfournez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés sur les bords. Laissez refroidir sur une grille avant de déguster.

Petits gâteaux au beurre de cacahuète, caramel et fleur de sel

Pour 20 pièces **Préparation** 35 min **Cuisson** 15 minutes **Difficulté**

• 1 œuf • 200 g de beurre de cacahuète • 150 g de farine • 120 g de sucre roux • 100 g de cacahuètes non salées • 50 g de sucre en poudre • 1 c. à café de levure chimique • 1 c. à café de fleur de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez le beurre de cacahuète et le sucre roux jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez l'œuf, puis la farine et la levure chimique jusqu'à homogénéisation.

2. Façonnez de petites boules de pâte et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant. Enfournez pour 12 minutes environ, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, mais encore moelleux.

3. Faites chauffer pendant ce temps, le sucre en poudre avec 2 cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole sans remuer. Laissez fondre doucement jusqu'à obtenir un caramel blond clair.

4. Retirez du feu, ajoutez rapidement les cacahuètes entières, mélangez pour bien les enrober, et répartissez-les aussitôt sur les biscuits encore chauds. Saupoudrez de fleur de sel, et laissez refroidir sur une grille avant de servir.

VERSION EXPRESS

Gagnez du temps en remplaçant le caramel par du miel liquide.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

LA MEILLEURE CONSERVATION

Conservez-les plusieurs jours dans une boîte hermétique à température ambiante.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

Sablés au thé épicé, glaçage matcha et gingembre confit

Pour 24 pièces **Préparation** 45 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 2 c. à soupe de jus de citron • 1 œuf • 120 g de beurre mou • 200 g de farine (+ pour le plan de travail) • 100 g de sucre glace • 80 g de sucre • 40 g de gingembre confit • 40 g de poudre d'amande • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à soupe de thé aux épices mixées (chaï ou thé de Noël) • 1 c. à café de thé matcha • Sel

1. Mixez finement le thé aux épices. Mélangez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez l'œuf puis ajoutez la farine, la poudre d'amande, le thé mixé et 1 pincée de sel. Formez une boule de pâte homogène. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et réfrigérez pendant 30 minutes.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et découpez des formes avec un emporte-pièce dentelé. Déposez les sablés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 12 minutes environ, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

3. Mélangez le sucre glace avec le jus de citron et le thé matcha dans un bol pour obtenir un glaçage lisse vert pâle. Nappez les sablés refroidis d'une fine couche de glaçage. Parsemez aussitôt de petits dés de gingembre confit. Laissez sécher complètement avant de servir.

Kipferls aux deux chocolats et pistaches

Pour 24 pièces **Préparation** 40 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 25 min **Difficulté**

• 1 jaune d'œuf • 150 g de beurre mou • 200 g de farine • 180 g de chocolat au lait pâtissier • 80 g de chocolat blanc pâtissier • 80 g de sucre • 50 g de pistaches non salées décortiquées • 40 g de poudre d'amande • 1 sachet de sucre vanillé • Sel

1. Mélangez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé dans un saladier, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez le jaune d'œuf puis ajoutez la farine, la poudre d'amande et 1 pincée de sel. Formez une boule de pâte homogène, filmez et mettez 30 minutes au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Façonnez de petits boudins de pâte puis recourbez-les pour leur donner une forme de croissant. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

3. Cassez le chocolat au lait et faites-le fondre au bain-marie. Plongez-y les biscuits refroidis, laissez durcir. Faites fondre le chocolat blanc, trempez-y les biscuits, parsemez de pistaches concassées et laissez sécher avant de déguster.

LE CONSEIL D'EUGÉNIE

Posez les biscuits sur une fourchette puis trempez-les dans le chocolat au lait. Laissez le chocolat s'égoutter avant de les déposer sur une grille. Une fois sec, tenez-les entre vos doigts, et trempez le côté arrondi dans le chocolat blanc.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

LA TOUCHE SUCRÉE

Flocons coco, orange et cannelle

Pour 24 pièces **Préparation** 50 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 2 c. à soupe de jus d'orange • 1 œuf • 130 g de beurre mou • 200 g de farine (+ pour le plan de travail)
• 100 g de sucre glace • 80 g de sucre • 30 g de farine de coco • 2 bâtons de sucre d'orge (« candy canes »)
• 1 sachet de sucre vanillé • ½ c. à café de cannelle en poudre • Sel

1. Mélangez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez l'œuf, la farine, la farine de coco et un peu de sel, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Roulez-la en boule et filmez-la. Mettez 30 minutes au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez des formes de flocons avec un emporte-pièce. Déposez-les sur la plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Concassez finement les bâtons de sucre d'orge. Mélangez le sucre glace avec le jus d'orange pour obtenir un glaçage lisse. Nappez les biscuits refroidis d'une fine couche de glaçage. Saupoudrez aussitôt de cannelle en poudre et d'éclats de sucre d'orge. Laissez sécher avant de déguster.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

TOUR DE MAIN

Pour réduire en éclats les bâtons de sucre d'orge, utilisez un mortier, ou bien enveloppez-les dans du film alimentaire (plusieurs couches) et écrasez-les au rouleau à pâtisserie.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

POUR UN ROUGE ÉCLATANT

Pour renforcer la couleur de la pâte à la poudre de framboise, n'hésitez pas à ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire.

Swirl cookies aux couleurs de Noël

Pour 20 pièces **Préparation** 50 min **Réfrigération** 1 h 20 **Cuisson** 20 min **Difficulté**

• 2 œufs • 250 g de beurre mou • 400 g de farine (pour le plan de travail) • 130 g de sucre en poudre • 35 g de poudre de framboise • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 pincée de sel

1. Fouettez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux et aéré. Incorporez les œufs, puis la vanille, la farine et le sel. Mélangez rapidement pour obtenir une pâte homogène. Divisez la pâte en 2 parts égales. Laissez l'une nature *(pâte blanche)*. Incorporez la poudre de framboise dans l'autre moitié pour obtenir une pâte colorée et parfumée. Emballez chaque pâte dans du film alimentaire et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

2. Étalez séparément la pâte blanche et la pâte rouge *(sur le plan de travail fariné)* en 2 rectangles réguliers de même taille. Superposez-les, et passez légèrement le rouleau dessus pour bien les souder sans mélanger les couleurs. Roulez l'ensemble en un boudin serré. Emballez-le de film alimentaire et laissez-le reposer 20 minutes au réfrigérateur.

3. Préchauffez le four à 160 °C. Découpez le rouleau en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant légèrement. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient cuits. Laissez refroidir complètement sur une grille avant de déguster.

LA TOUCHE SUCRÉE

DÉCOUPE FUTÉE

Si vous n'avez pas d'emporte-pièces de tailles différentes, découpez des étoiles aux proportions identiques puis retaillez-les légèrement aux ciseaux de cuisine.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

Petits sapins au citron et à la confiture de cerise

Pour 12 pièces **Préparation** 40 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 1 citron bio • 2 jaunes d'œufs • 125 g de beurre mou • 250 g de farine (+ pour le plan de travail) • 125 g de sucre en poudre • 120 g de confiture de cerise • Sucre glace • Des petits bonbons en sucre colorés (sapins, étoiles, billes)

1. Zestez le citron. Mélangez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez les jaunes d'œufs et le zeste de citron, puis ajoutez la farine. Travaillez rapidement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule, filmez et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur le plan fariné et découpez des étoiles de trois tailles différentes à l'emporte-pièce. Disposez les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

3. Superposez les étoiles avec une fine couche de confiture de cerise entre chaque étage. Saupoudrez légèrement de sucre glace puis décorez de petits bonbons en sucre.

Sablés aux noix de cajou et glaçage au citron

Pour 24 pièces **Préparation** 50 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 30 min **Difficulté**

• 2 citrons bio • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
• 130 g de beurre à température ambiante • 200 g de farine • 200 g de sucre en poudre
• 180 g de noix de cajou non salées • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de sucre glace • 1 pincée de sel

1. Prélevez le zeste des citrons. Mixez 120 g de noix de cajou en poudre fine. Concassez finement le reste en éclats. Mélangez le beurre avec 100 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Incorporez l'œuf entier, le jaune, la farine, la poudre de cajou, les éclats concassés et le sel. Mélangez jusqu'à homogénéisation. Roulez en boule, filmez et mettez 1 heure au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Façonnez 24 boules de pâte, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement avec la paume de la main, et enfournez pour 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés sur les bords. Laissez refroidir sur une grille.

3. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y le zeste prélevé des citrons, pendant 1 minute, pour les blanchir. Égouttez-les.

4. Faites chauffer le reste du sucre en poudre avec 10 cl d'eau. Ajoutez les zestes et laissez cuire à feu doux pendant dix minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Égouttez-les et laissez refroidir sur une assiette.

5. Mélangez le sucre glace avec le jus de citron pour obtenir un glaçage épais mais fluide. Déposez 1 cuillerée de glaçage au centre de chaque palet, ajoutez quelques zestes confits et laissez sécher complètement avant de déguster.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

DIVISER POUR MIEUX ROULER

Pour obtenir des boules de poids équivalents, divisez la pâte en trois parts égales, puis chaque part en 2, et ainsi de suite, jusqu'à obtenir 24 morceaux de pâtes. Roulez-les ensuite entre vos mains pour former des boules bien rondes.

À CHACUN SA SAVEUR

Vous n'aimez pas l'amertume de la marmelade d'orange, remplacez-la ici par de la gelée de coing, ou une confiture de votre choix.

FOODKISS_FLORAPRESS_PHOTONONSTOP

Biscuits à la cannelle et marmelade d'orange

Pour 20 pièces **Préparation** 30 min **Réfrigération** 30 min **Cuisson** 15 min **Difficulté**

• 2 c. à soupe de jus de citron • 1 œuf • 150 g de beurre mou • 250 g de farine • 120 g de sucre glace • 120 g de marmelade d'orange fine (sans morceaux) • 100 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • Quelques gouttes de colorant alimentaire rouge • 1 pincée de cannelle • Sel

1. Mélangez le beurre mou avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez l'œuf, puis ajoutez la farine, la cannelle et un peu de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule, filmez et placez 30 minutes au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Formez 20 boules de pâte et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faites un creux au centre de chaque boule avec le pouce ou le manche d'une cuillère en bois. Remplissez chaque empreinte d'une petite cuillerée de marmelade, et enfournez pour 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laissez refroidir complètement sur une grille.

3. Préparez le glaçage en mélangeant le sucre glace avec le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance lisse et fluide. Ajoutez quelques gouttes de colorant et mélangez rapidement pour obtenir un mélange marbré. Versez le glaçage dans une poche ou utilisez une cuillère pour tracer des fils en diagonale sur les biscuits refroidis. Laissez sécher avant de déguster.

L'ESPRIT DE NOËL est déjà là

Ho ! Ho ! Ho ! Qui pointe déjà le bout de son nez ? C'est le Père Noël ! Mais avant d'ouvrir les paquets, il faut penser aux préparatifs. Cette année, place à la simplicité. On revisite la vaisselle et la décoration avec quelques objets qui marquent les esprits. Les services en grès jouent la carte d'un Noël en forêt, renforcée par une couronne et quelques branches de sapin. Et on joue avec les détails – une assiette colorée, des couverts dorés et un plat à motifs – pour transformer une table ordinaire en décor de fête. Par Gwenaëlle Conraux

CHEF & SOMMELIER FRANCE

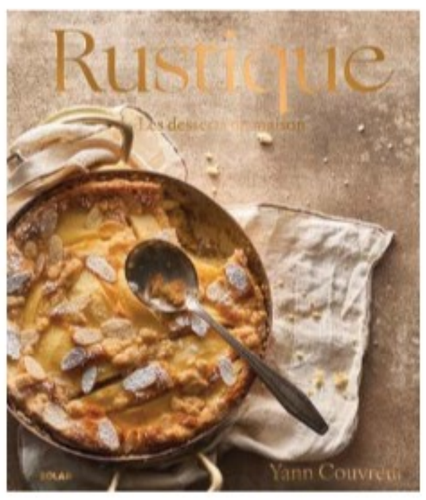
CHEF & SOMMELIER P. 88

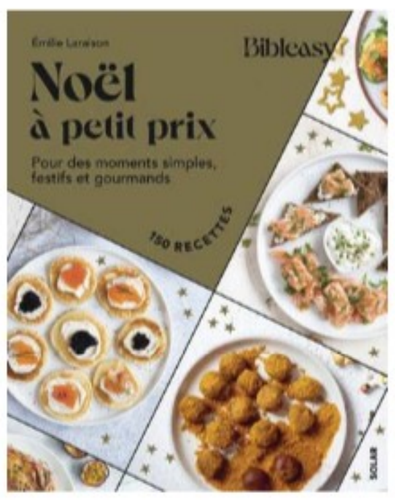
Direction les Hauts-de-France pour découvrir la fabrication de magnifiques verres et transformer la dégustation de vin en un moment d'exception.

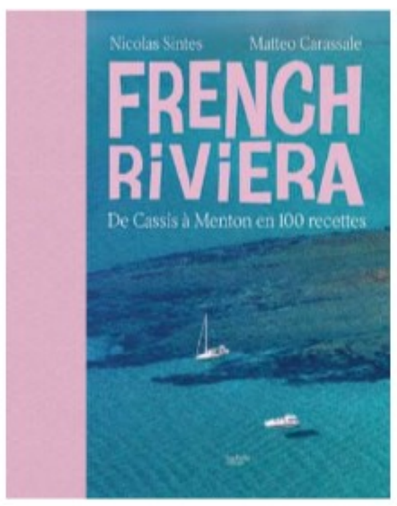
GIFI

LA VAISSELLE DU QUOTIDIEN EN HABITS DE FÊTE P. 86

Avec avoir cédé aux tendances du doré, du rouge et vert, du minimaliste chic, on revient à l'essentiel de l'esprit de Noël : convivialité et authenticité.







ET AUSSI... P. 90

Nos livres coups de cœur pour se faire plaisir en cuisine.

- SHOPPING -

UNE TABLE DE NOËL CRÉATIVE ET DURABLE

Cette année, les fêtes se veulent authentiques. Halte à la surconsommation ! On mise plutôt sur des associations qui mixent vaisselle du quotidien et petit twist festif. Par Gwenaëlle Conraux

Pureté

Avec ses détails délicats et tout de blanc vêtu, ce service habille une nappe blanche immaculée et met en valeur le contenu des assiettes et des verres.
Collection « Ammonite », en verre trempé blanc, assiette plate, 2,30 € (Ø 26 cm) ; assiette creuse, 2,30 € (Ø 21 cm) ; flûtes Serena Lines, 17,70 € (20 cl, h. 24 cm, les 4), Luminarc.

Love

Avec leur embout en forme de cœur, ces petites fourchettes et cuillères rappelleront à vos invités à quel point vous les aimez de l'entrée au dessert.
Boîte de fourchettes ou de cuillères Cœur, 61,25 € (le lot de 4), Côté Table.

Bicolore

Ces jolis couverts dorés rehaussent facilement un service de tous les jours et donnent de l'éclat à la table. L'or et le blanc s'associent avec toutes les couleurs : des plus sages aux plus exubérantes.
Ménagère doré et blanc, 19,99 € (16 pièces : 4 couteaux, 4 fourchettes, 4 cuillères à soupe et 4 cuillères à dessert), Carrefour.

Teintes profondes

La cristallerie d'Arques pare ses collections d'un joli voile de couleur qui sublime le relief de ses verres : vert sapin pour les verres à vin et fumé marron pour les flûtes à champagne. Seuls ou associés, ces calices ne manqueront pas de se faire remarquer.
Collection « Rendez-vous », verres à vin, voile vert, 33 € (25 cl, h. 19,8 cm, les 4) ; flûtes, voile marron, 33 € (17 cl, h. 22,2 cm, les 4), Cristal d'Arques.

Polyvalent

Ces bols inspirés de l'univers de la bistronomie mettent en valeur les plats, à tous les moments du repas. L'extérieur blanc, légèrement ondulé, cache un intérieur aux tons minéraux qui sont renforcés par la matière brute du grès.

Assiette/bol « Ivory », en grès, 5,90 € (Ø 16 cm), Maison E. Leclerc.

So chic !

Cet étui à couverts donne aussitôt un effet waouh à votre table. Vous ne verrez plus vos couverts du quotidien du même œil.

Étuis à couverts sapin, en feutre, 4,99 € (24 x 22 cm, les 4, vendus sans les couverts), Monoprix.

Traditionnel

Ceux qui aiment les Noëls aux teintes emblématiques de rouge et de vert seront comblés avec ce plat indémodable, aussi à l'aise pour servir les toasts que les accompagnements du plat principal ou les mignardises.

Plat en porcelaine, rouge, 7,99 € (Ø 35 cm), Gifi.

Décalé

Ikea bouscule les fêtes de fin d'année en s'associant au designer suédois Gustaf Westman. Avec une approche en courbes et en couleurs, le créateur apporte une touche de fantaisie et d'audace à la table qui ne laissera pas vos invités indifférents.

Assiette Vinterfint, en porcelaine, existe en vert et en rose, 29,99 € (27 x 27 cm, h. 3 cm), Ikea.

Coup de cœur

On craque pour ce grand plat au centre duquel trône mon beau sapin. Sa bordure festonnée et rehaussée d'un filet bordeaux est entourée d'une couronne de feuilles, de boules et de petits nœuds au design délicatement naïf.

Plat de présentation, en céramique, 22,99 € (Ø 33 cm, h. 3 cm), Maisons du monde.

Petites attentions

Pour faire patienter les enfants, préparez-leur des petites coupelles de bouchées apéritives que vous disposerez sur une table dédiée. Succès assuré !

Coupelle « renne », en céramique, 6,99 € (Ø 6,7 cm, h. 8,8 cm), Ecloz chez Gamm vert.

CHEF & SOMMELIER

ENTRE SAVOIR-FAIRE ET ÉLÉGANCE LES VERRES QUI SUBLIMENT LE VIN

CHEF & SOMMELIER

La marque Chef & Sommelier du groupe Arc, destinée aux restaurateurs et aux sommeliers, propose des verres en cristallin qui allient élégance et robustesse. Allons à la découverte de ce verrier dont les créations sont également accessibles aux épicuriens et amateurs de vin. Par Gwenaëlle Conraux

Seul fabricant mécanique de verres à pied en cristallin en France, la marque Chef & Sommelier, dédiée à la dégustation du vin, fait partie du groupe Arc et bénéficie de ses 200 ans d'histoire et de savoir-faire. Si la marque a été créée en 2008, le groupe, lui, est né en 1825 avec la création de la Verrerie Cristallerie d'Arques, dans le Pas-de-Calais. Cette petite entreprise familiale connaît, après la Première Guerre mondiale, un essor spectaculaire sous l'impulsion de ses dirigeants : Georges Durand et son fils Jacques. Très vite, les deux hommes ont su profiter des technologies américaines en important les premières machines à souffler le verre, encore inconnues en Europe.

Une innovation : le cristallin sans plomb

Chef & Sommelier propose des verres qui combinent solidité, finesse et élégance en utilisant un verre particulier : le cristallin, très solide grâce à la présence d'oxyde de plomb. Pour éviter de recourir à cet élément chimique nocif pour l'environnement et la santé, la marque a développé une nouvelle technologie, sans plomb. Le procédé de fabrication plus vertueux réduit l'empreinte écologique tout en garantissant des propriétés mécaniques supérieures, avec une meilleure résistance aux chocs et aux variations thermiques. Il est ainsi 30 % plus résistant que les autres cristallins du marché. Baptisée Krysta, cette matière nouvelle génération rivalise avec la clarté du cristal. Cette transparence absolue avec un indice de 98,8 est rendue possible grâce à la qualité du sable utilisé et une fusion à très haute température. Le verrier assure que ses verres restent toujours aussi éclatants, même après 2 000 cycles de lavage professionnel. Des qualités qui font son succès auprès des professionnels. Dans l'univers exigeant de la restauration, un verre impeccable ne se contente pas d'embellir la table ; il influence directement l'expérience gustative.

D'une goutte de verre incandescente...

Dans son usine des Hauts-de-France, Chef & Sommelier donne naissance à des verres à pied à partir d'une goutte de verre incandescente. Celle-ci va tomber dans un moule avant d'être soufflée et étirée pour lui donner une forme élégante. Pour garantir sa solidité et sa transparence, le verre est cuit à plus de 1400 °C. Une fois terminé, il subit une inspection manuelle rigoureuse. Plus de 20 millions d'unités sont vendues chaque année. L'entreprise réalise 80 % de son chiffre d'affaires à l'export dans l'un des 60 pays où elle est présente.

... à une expérience sensorielle

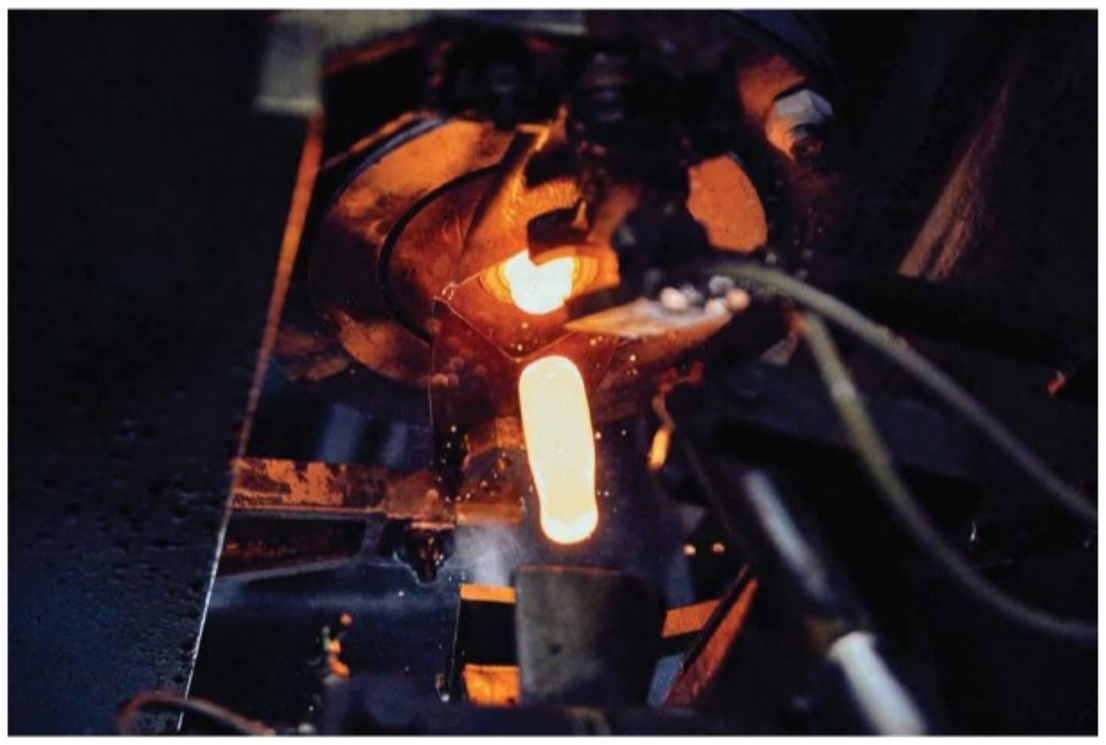
Chef & Sommelier ne se contente pas de produire des verres : elle conçoit de véritables outils sensoriels. Chaque collection est pensée pour éveiller les cinq sens et transformer la dégustation en un moment d'exception. La vue est séduite par des lignes contemporaines, raffinées et audacieuses. Le toucher découvre des matières lisses ou texturées qui surprennent. L'odorat et le goût sont sublimés grâce à des paraisons étudiées pour exalter les arômes et affiner les saveurs. L'ouïe est convoquée à travers le son cristallin et pur du Krysta qui fait chanter les verres avec élégance.

L'importance du flacon

Si l'adage populaire prétend que « peu importe le flacon », le choix du verre est essentiel pour révéler toute la complexité d'un vin. Un contenant mal adapté peut altérer l'équilibre aromatique : trop large, il disperse les arômes prématurément, privant le dégustateur de leur intensité, tandis qu'une forme trop étroite les enferme, empêchant leur épanouissement et réduisant la perception des nuances. Chef & Sommelier propose une gamme de plus de 160 références de verres et de carafes. Mais si la marque séduit les restaurateurs et les sommeliers les plus exigeants, elle est également accessible aux épicuriens et amateurs de vin.
Elle n'hésite pas à alterner entre des gammes polyvalentes pensées dans un esprit bistrot, comme Cabernet et Évidence, et des silhouettes plus atypiques, comme Macaron, développée pour les vins bio et naturels. Sa forme innovante et surprenante, arrondie tel un nuage, agit comme un accélérateur de maturation des arômes. Parmi ses gammes emblématiques, Open'Up est conçue pour les vins jeunes en favorisant une oxygénation rapide et en adoucissant les tanins grâce à son « effet carafe ». La ligne Sublym propose une silhouette élancée et raffinée, caractérisée par des lignes verticales qui parcourent les paraisons de ses verres en créant un jeu optique hypnotisant.

MARQUE DU GROUPE ARC

Anciennement la Cristallerie d'Arques, puis Arc International, le groupe Arc, leader mondial des arts de la table, produit chaque jour plus de 4,3 millions d'articles dont la moitié sort de son usine de Arques, près de Saint-Omer dans le nord de la France.



CHEF & SOMMELIER

À dévorer des yeux

Quand on pioche dans un livre des recettes malicieuses, que ce soit dans l'univers de grands chefs ou dans les saveurs solaires de la Méditerranée, l'idée reste la même : ralentir et renouer avec le simple plaisir du partage autour de la table. Par Margot Dobrska

Quand la gourmandise devient une œuvre d'art

On ne présente plus Yann Couvreur, son nom évoque déjà en nous la gourmandise. On devine donc, avant même d'ouvrir son livre, que sa cuisine rustique réserve bien des surprises en version chef-d'œuvre. Ses recettes, mises en valeur par l'objectif de Laurent Fau et le stylisme de Sarah Vasseghi, rendent un bel hommage à la pâtisserie française. À première vue, le sommaire sonne comme un carnet de douceurs d'antan : crème brûlée, riz au lait, flan, mousse au chocolat, pommes au four, poire Belle-Hélène ou le célèbre mille-feuille du chef (élu « Dessert de l'année » par le guide Lebey en 2014). Autrement dit, du bon vieux plaisir régressif sublimé par la technique de Yann Couvreur. Ce qui frappe, c'est la précision, la beauté des pâtisseries et leur cuisson parfaite, promesse d'une texture fondante, croustillante ou aérienne. On sent presque leur saveur en bouche rien qu'en tournant les pages. Car ici, la gourmandise passe aussi par une mise en scène sobre mais terriblement appétissante : coulures de caramel, gâteaux déjà entamés… Une vraie invitation à la dégustation. Chapeau l'artiste !

***Rustique. Les desserts de maison,* de Yann Couvreur, éd. Solar, 39 €.**

Les + : un beau livre qui se dévore des yeux et qui met en avant la pâtisserie française en toute élégance.

Les - : on referme cet ouvrage avec une envie de mettre les mains dans la farine. Seule appréhension, comparer son résultat à celui du chef.

Noël à portée de main

Ce qui séduit d'emblée dans *Noël à petit prix,* c'est son accessibilité. Dans un contexte où l'on veut éviter les excès côté portefeuille sans sacrifier le plaisir, ce livre tombe à pic. Il propose des recettes simples mais aux associations inattendues, qui font toute la différence. De l'apéritif aux mets incontournables de fin d'année, jusqu'aux bûches et douceurs, chaque recette se laisse apprivoiser. On découvre des idées gourmandes et accessibles, presque ludiques, qui donnent aussitôt envie de passer derrière les fourneaux. Blinis et houmous maison, pâte feuilletée déclinée à l'infini, amuse-bouche inattendus comme le radis noir aux œufs de lump, brioche perdue au foie gras ou encore carpaccio de magret à l'ananas et au gingembre… Des inspirations originales qui ne vont pas de soi, et qui justifient à elles seules ce livre. Si les viandes et poissons restent assez classiques (chapon farci, pintade aux airelles, saumon mariné ou filet de bœuf en croûte…), le chapitre des douceurs réserve les plus belles surprises : bûches, gâteaux, cookies, biscuits, sablés, jusqu'au panettone maison – une gourmandise réjouissante, qui prolonge la magie des fêtes bien au-delà du réveillon.

***Noël à petit prix*, d'Émilie Laraison, collection Bibleasy, éd. Solar, 19,90 €.**

Les + : un livre généreux, festif et surtout accessible.

Les - : ce livre rappelle surtout qu'on n'a pas besoin de tout acheter. Un plat maison peut sans peine tenir tête aux spécialités d'épicerie fine.

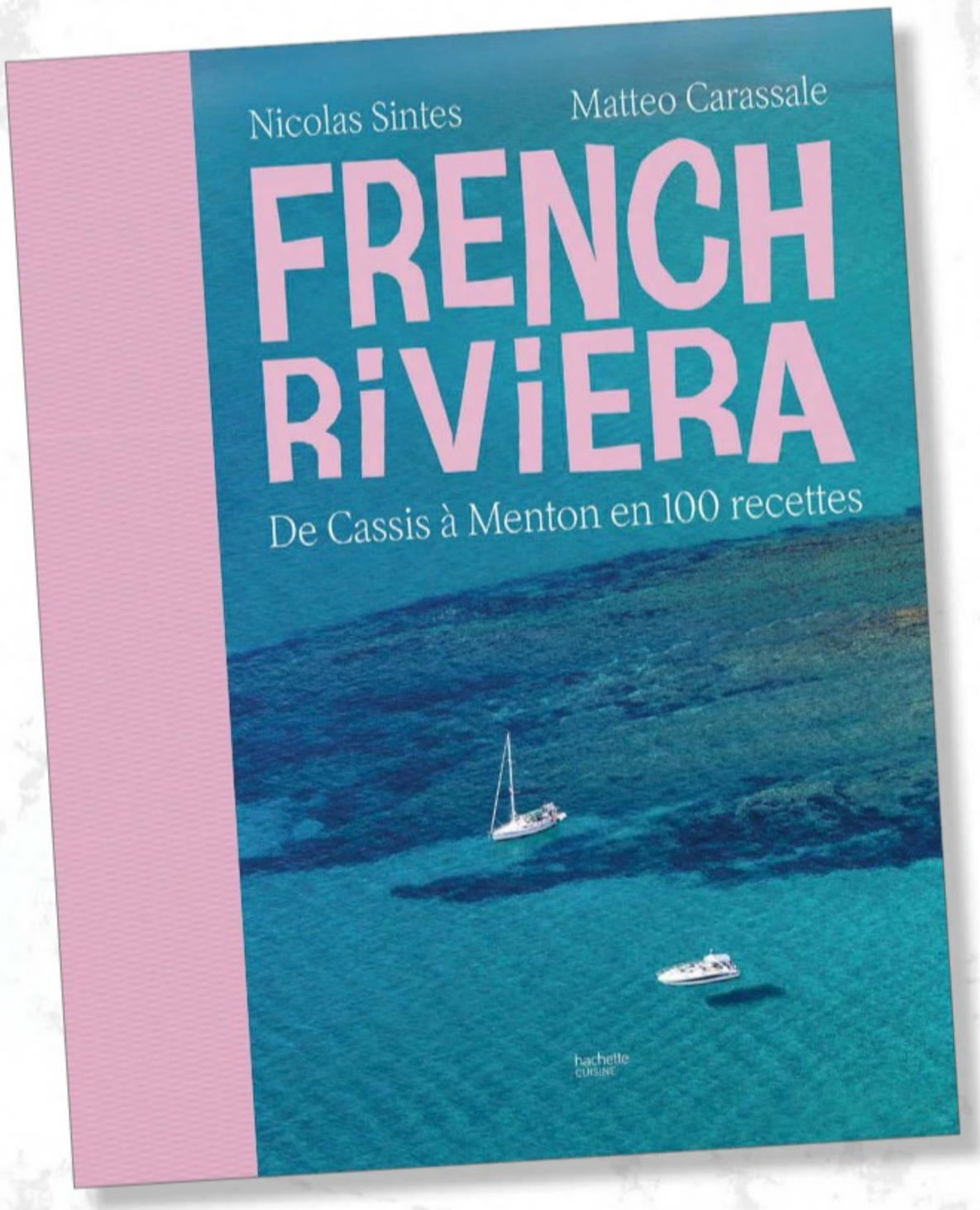
Le soleil dans l'assiette

Chef exécutif des Roches blanches à Cassis et originaire de Cannes, Nicolas Sintes est un enfant de la Méditerranée. Il rend hommage à sa région de cœur avec son premier ouvrage *French Riviera,* un livre qui célèbre les saveurs du Sud à travers 100 recettes. En le feuilletant, on embarque pour une balade gourmande au fil des terroirs, sublimant sans prétention les poissons de la Méditerranée, l'huile d'olive, les viandes, les fruits et légumes locaux. Ses recettes se situent à la croisée de la tradition et de la modernité : petit épeautre à l'encre de seiche, moules de Tamaris et chorizo, rouille, poutargue ou encore fisholata aux lentilles vertes de Provence, une recette antigaspi qui revalorise toutes les parties du poisson, imaginée en hommage à la saucisse-lentilles de son enfance… Certaines propositions sont twistées avec humour, comme sa bouillabaisse bourgeoise sans arête – un sacrilège pour les puristes. Et pour conclure en beauté, cap sur les douceurs traditionnelles avec la pompe à l'huile et la tarte tropézienne, sublimées par une obsession familiale pour la fleur d'oranger.

***French Riviera*, de Nicolas Sintes, éd. Hachette Cuisine, 40 €.**

Les + : un goût de vacances en bouche, et une véritable déclaration d'amour à la Méditerranée, à ses produits et à son art de vivre.

Les - : des recettes qui parleront peut-être moins à ceux qui vivent loin du Sud et de ses produits emblématiques.



MON PLATEAU DE FROMAGES IDÉAL POUR LES FÊTES

Pour découvrir les différentes familles, les bonnes quantités, la découpe parfaite avec une belle présentation festive, voici les précieux conseils de Ludovic Bisot, crémier-fromager et Meilleur ouvrier de France. Par Aurélie Michel

LES MEILLEURES ASSOCIATIONS

Comté : noix
Saint-nectaire : noisette
Chèvre, gouda extra-vieux : raisins frais
Roquefort : poire
Camembert, pont-l'évêque : pommes (en fines tranches crues ou cuites caramélisées)
Munster : litchi
Beaufort chalet d'alpage : ananas
Chèvre crémeux (type pélardon AOP) : confiture de figue
Roquefort : crème de marron
Chèvre frais : miel de lavande

QUENTIN HURIEZ COM'PRESSE

TAIKRIXEL_GETTYIMAGES

Se faire plaisir

« C'est le premier critère, assure le MOF Ludovic Bisot. N'ayez pas peur du faux pas, du "ça ne se fait pas". » Pour un véritable voyage sensoriel, on joue sur la diversité, avec différentes familles de fromages : des pâtes molles (à croûte naturelle, fleurie, lavée), des pâtes pressées (cuites, non cuites) ou encore, des pâtes persillées. Mais aussi en variant les laits (vache, brebis, chèvre…) et les terroirs. Enfin, on peut sinon proposer un plateau à thème (100 % chèvre…) ou un fromage unique. « Dans ce cas, privilégiez-en un d'exception, festif, un peu rare ou à la truffe… » Une valeur sûre : le brie de Meaux à la truffe noire.

Oser la nouveauté

Et si on surprenait, avec un fromage méconnu ? Ludovic Bisot nous invite à découvrir le soumaintrain IGP. « Originaire de l'Yonne, ce fromage à pâte molle à croûte lavée est mon fromage de cœur, d'enfance, raconte-t-il. Il est de la même famille que l'époisses, mais d'aspect plus jaune. Un vrai bon fromage de terroir. Il se présente le plus souvent dans une boîte en bois, car il peut devenir très crémeux. Les meilleurs sont les fermiers. »

La bonne quantité

Contrairement à un « repas-fromage », où il faut compter 250 à 300 grammes par personne, 90 grammes suffisent après un repas copieux. « Je privilégierais un plateau de cinq fromages différents, même si trois peuvent suffire. »

Le pain comme meilleur complice

Loin d'être un simple support, il accompagne le fromage, décuplant plaisirs et saveurs. « Le fruit est son meilleur ami, rappelle Ludovic Bisot. Donc ceux aux noix, noisettes, figues, raisins, abricots secs se marient très bien avec. Et pour varier les plaisirs, proposer des tranches de pains frais, mais aussi légèrement toastées. Cela torréfie les noix et noisettes, texture la bouchée, rend le fromage un petit peu plus crémeux. »

Le sortir 1 heure à l'avance

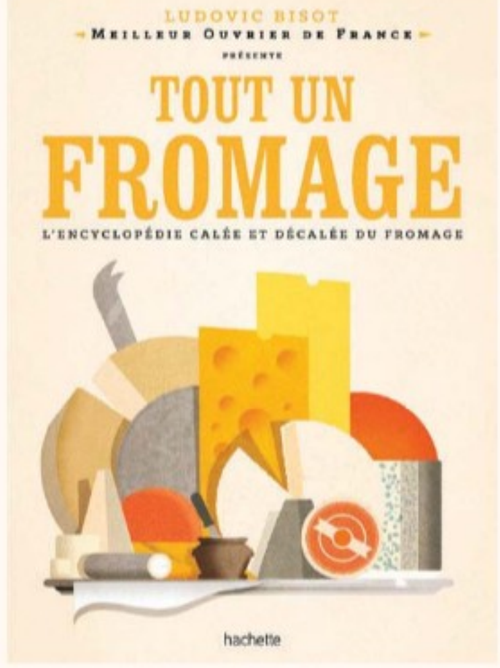
Si les fromages se conservent au réfrigérateur dans leur papier d'origine, ils doivent être ramenés à température ambiante pour la dégustation. « C'est impératif ! insiste Ludovic Bisot. Un fromage qui sort tout juste du réfrigérateur est amputé d'environ 30 % de ses arômes. »

Une disposition logique

Ardoise, planche en bois, vaisselle… le tout est de privilégier un support foncé pour un meilleur contraste. Respecter ensuite un parcours de dégustation logique et lisible, du plus doux au plus puissant. Par exemple, de gauche à droite ou en escargot. « Il est important de respecter une progression d'intensité. Si on mange le plus fort au début, il sera difficile d'apprécier ensuite quelque chose de plus doux », explique Ludovic Bisot. Évitez de les couper à l'avance, ils risqueraient de sécher. Au moment de servir, on peut rappeler aux invités comment découper les fromages aux formes complexes, pour ne pas léser le dernier servi. « La règle de base, c'est la répartition équitable de la croûte », indique le fromager. Pour parfaire la présentation, ajoutez de petites fleurs comestibles, des herbes aromatiques (branches de thym, de romarin…) et même des branchages de sapin.

Casser les codes

« Je dis toujours, un apéro sans fromage, c'est trop dommage. Pour moi, c'est là sa meilleure place : on a l'appétit disponible, les papilles ouvertes… On en profite mieux qu'en fin de repas. » Dans ce cas, découpez les fromages à l'avance et disposez les plus mous sur des petits toasts.



NOTRE EXPERT

Tout un fromage, de Ludovic Bisot, éd. Hachette Pratique, 35 €.
Parler sérieusement de fromage sans se prendre au sérieux, telle est la promesse de Ludovic Bisot, artisan crémier-fromager à Rambouillet et Meilleur ouvrier de France. Sa belle encyclopédie joliment illustrée est à la fois une histoire d'amour et d'humour. Elle passe en revue avec grand sérieux de nombreux fromages de France et du monde entier : leur fabrication, leur histoire, les bons accords. Une chouette idée de cadeau pour les fêtes !

LÉO BERGINE

Cet influenceur culinaire passionné et créatif (@leo.bergine sur Instagram) nous présente son nouveau livre *Tout faire dans une mini-cuisine avec 4 ustensiles* (éd. Solar). Dans un petit espace, cet amateur de plats simples mais qui claquent s'est amusé à cuisiner bien et bon en utilisant uniquement une casserole, une poêle, un bon couteau et un mixeur ! Par Nicole Réal

CHLOÉ PRESTWICH ET JORDAN LANDAVERDE

QUI A DÉCLENCHÉ VOTRE ENVIE DE PASSER DERRIÈRE LES FOURNEAUX ?

Mon tonton ! Je passais mes étés en Corse et il cuisinait pour le conseil général. J'adorais l'aider, c'était incroyable ! Grâce à lui, j'ai attrapé le virus de la cuisine.

POURQUOI CE PLAISIR DE CUISINER ?

Au début, j'avais juste envie de filer un coup de main. Mais après, mon oncle m'a laissé exprimer ma créativité en créant des plats et c'était formidable de les partager tous ensemble autour d'une table.

COMMENT AVEZ-VOUS SÉLECTIONNÉ LES 80 RECETTES DE VOTRE LIVRE ?

Je n'ai pas voulu me prendre la tête à tester des plats pendant des heures. Du coup, j'ai pris des recettes perso et des classiques que j'aime cuisiner depuis des années. Je les ai complétées avec quelques nouvelles créations.

QUELS SONT LES PLATS LES PLUS FACILES À SUBLIMER ?

C'est plus simple de rendre un plat à base de viande ou de poisson savoureux, parce que ce sont des aliments qui ont du goût. Pour les légumes, si on rate la cuisson, c'est plus dur de rendre le plat sexy.

QUELS INGRÉDIENTS SONT COMMUNS À VOS RECETTES ?

On retrouve souvent du beurre, de l'huile d'olive, de la fleur de sel et des épices basiques. Je cuisine surtout des légumes. À part la viande et le poisson qui sont un peu plus chers, je ne mets pas de produits hors de prix.

CHLOË PRESTWICH ET JORDAN LANDAVERDE

CHLOË PRESTWICH ET JORDAN LANDAVERDE

QUELS LÉGUMES AVEZ-VOUS PLAISIR À TRAVAILLER ?

La courgette, toutes les courges, le chou-fleur, le brocoli… En les cuisinant tous les jours, j'ai appris à tous les aimer, même ceux que je détestais avant. On peut apprécier n'importe quel légume si on l'accommode à sa sauce.

COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI LES RECETTES DE VIANDE ET POISSON ?

On a évité les pièces d'exception. Comme on s'adresse à des gens qui ont une petite cuisine, on a gardé des produits de base, pas chers, mais qui fonctionnent bien quand on les cuisine correctement

LIMITEZ-VOUS LE SUCRE ET LE GRAS ?

Étant gourmand, je ne me limite pas forcément sur le gras et j'ai toujours mangé très peu sucré. J'ai mis quelques gâteaux dans le livre, mais comme je ne suis pas fan de pâtisserie, j'ai choisi des recettes simples et rapides à faire.

QUEL PLAT POUVEZ-VOUS MANGER SANS FAIM ?

Aucun ! Il m'arrive de faire une petite fixette sur un plat, mais je m'en lasse vite. La carbonade flamande est mon plus gros coup de cœur en ce moment.

QUELLE RECETTE A LE PLUS CARTONNÉ SUR INSTAGRAM ?

L'année dernière, ma série de dix vidéos avec des soupes m'a fait gagner plus de 150 000 abonnés !

POSTEZ-VOUS EN FONCTION DES FÊTES COMME NOËL OU PÂQUES ?

Oui et c'est essentiel si on veut donner envie aux gens de regarder nos vidéos et de cuisiner. D'autre part, moi j'aime beaucoup les fêtes de fin d'année et tout particulièrement Noël.

POUR VOUS, QUELLE QUALITÉ DOIT AVOIR UN PLAT DE FÊTE ?

Pour moi, fête rime avec gourmand. La carbonade flamande avec sa purée en est un bel exemple. Ce plat en sauce n'est pas cher et il est aussi rapide à préparer. Si on a le budget, on peut même la pimper avec des morilles. Dans mon ancienne vie de traiteur, c'était le plat que j'ai le plus vendu.

AVEC QUELLE RECETTE AIMEZ-VOUS ACCUEILLIR LE PÈRE NOËL ?

La pintade de Noël. Je la cuisine très simplement dans une marmite avec des pommes et des châtaignes. On peut aussi y ajouter du vin jaune. On la sert avec des légumes rôtis.

PRÉPAREZ-VOUS LA TRADITIONNELLE BÛCHE EN DESSERT ?

Si j'ai le courage de la préparer, parfois j'en sers une, mais ça reste rare.

QUELS PRODUITS UN PEU PLUS ONÉREUX AIMEZ-VOUS UTILISER POUR UN REPAS FESTIF ?

J'aime bien la truite fumée et tous les champignons comme les cèpes ou les morilles. Pour ne pas exploser le budget, on peut acheter des champignons séchés.

L'index des recettes

BOISSONS

Chai latte 53
Chocolat chaud au beurre de cacahuète 52
Latte à la châtaigne 52

APÉRO

Canapés sucrés-salés au boudin blanc 26
Huîtres et salsa tropicale 28
Vol-au-vent aux pétoncles, crevettes et champignons 25

ENTRÉES

Feuilles de vignes farcies à la sauce tomate 58
Gougères au fromage 62
Gravlax aux cerises 27
Pâté en croûte au foie gras 29
Petits choux farcis aux noix de saint-jacques 58
Quiche aux poireaux 56
Salade de noix de saint-jacques aux agrumes 54
Soupe de maïs aux œufs et au jambon 55
Terrine de foie gras aux épices et aux sauternes 30

PLATS

Ballottine de volaille, crevettes, épinards et carottes 6
Blanquette aux trois poissons et aux crevettes 34
Canard aux agrumes 32
Chapon rôti et feuilleté de légumes 24

Côte de veau aux champignons 48
Demi-râbles de lapin, sauce à l'orange et spéculoos 50
Dinde farcie aux pommes et aux marrons 35
Gratin de poireaux au jambon 62
Lentilles façon petit salé 17
Magret laqué au miel et aux épices 33
Osso-buco 57
Poitrine de porc croustillante farcie aux olives et aux pistaches 37
Polenta crémeuse à l'Appenzeller et au chou-fleur 60
Potimarron farci aux pruneaux d'Agen 59
Rôti de lotte au jambon de Parme 31
Roulé de poulet façon Wellington 36
Tarte aux épinards 51

DESSERTS

Biscuits à la cannelle et marmelade d'orange 84
Biscuits à la noix de coco et cerises confites 76
Bretzel 64
Bûche pavlova aux agrumes 39
Bûche vanille et noix de pécan 38
Burger aux pommes et duo de ganaches au chocolat 49
Carrot-cake 63
Chia pudding à l'açai 55
Crème brûlée aux marrons 51
Flocons coco, orange et cannelle 80
Kipferls aux deux chocolats et pistaches 79
Liégeois à la crème dessert 63
Moelleux à l'huile d'olive et aux agrumes 61
Petits gâteaux au beurre de cacahuète, caramel et fleur de sel 77
Petits sapins au citron et à la confiture de cerise 82
Poire pochée, granola et fromage blanc 17
Sablés au chocolat, coco et amande 75
Sablés au thé épicé, glaçage matcha et gingembre confit 78
Sablés aux noix de cajou et glaçage au citron 83
Swirl cookies aux couleurs de Noël 81

Sans gluten · Végétarien · Vegan · Sans œufs · Sans lactose

EKATHERINA_ADOBESTOCK

PROCHAIN NUMÉRO
LE 9 DÉCEMBRE

Gourmand

est une publication du Groupe Reworld Media

ÉDITEUR
LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélémy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00
Actionnaire : Président Reworld Media - SA (RCS Nanterre 439 546 011)
Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP
Directeur : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli
Manager éditoriale : Salomé Herbillon

RÉALISATION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Direction de la rédaction COM'Presse : Céline Augier et Jérôme Schrepf
Rédacteur en chef : Didier Lalbenque
La rédaction : Eugénie Bidet, Margot Dobrska, Henri Yadan, Marine Couturier, Céline Roussel, Gwenaëlle Conraux, Aurélie Michel, Nicole Réal
Directeurs artistiques : Thomas Durio
Gravure : Marie Deceuninck
Secrétariat de rédaction : Com'Presse
Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle
Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

PUBLICITÉ
Directrice exécutive régie : Élodie Bretaudeau-Fonteilles
Directrice de projet : Anne Pelras

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV
Directeur commercial : Patrice Laboulle
Directrice de la relation client et du recouvrement : Pauline Faure
Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

FABRICATION
Directeur des Opérations Industrielles : Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Nadine Chatry et Hélène Bernardi
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Impression : Maury Imprimeur, 45300 Manchecourt (France)
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique : Axe STPP, Marigny-le-Châtel

GROUPE REWORLD MEDIA
Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS
Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :
Par Internet : Kiosquemag.com ou via le formulaire de contact en ligne Serviceabomag.fr
Par téléphone : 01 46 48 48 31. Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.
Par courrier : Service abonnements Magazine « Gourmand », 59898 Lille Cedex 9

Date de parution : 11 novembre 2025
CPPAP : 0322 K 85643
ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €

PEFC Recyclé
Ce produit est issu de sources recyclées
PEFC 10-31-1282 www.pefc-france.org

ACPM

Carnet d'adresses
- Bonne Maman : Bonne-maman.com
- Bremond Fils : Mb-1830.com
- Cachoteries : Cachoteries.com
- Carrefour : Carrefour.fr
- Chef & Sommelier : Chefsommelier.com
- Cluizel : Cluizel.com ou dans les boutiques Les petites Manufactures
- Côté Table : Cote-table.com
- Cristal d'Arques : Cristaldarquesparis.com
- E.Leclerc : E.leclerc
- Eataly : Eataly.fr
- Foodeez food tours : Foodeez-foodtours.com
- Gamm vert : Gammvert.fr
- Gifi : Gifi.fr
- Hennessy : Hennessy.com
- Ikea : Ikea.com
- iRASSHAï : Irasshai.co
- L'Atelier du chocolat : Atelierduchocolat.fr
- L'Éclair de génie shop : Leclairdegenieshop.com
- La Chocolaterie : lachocolaterie.re
- La Maison de la pistache : Pistaches.com
- La Vie claire : Lavieclaire.com
- Labeyrie : Labeyrie.com
- Le Bénéfique : Lebenefique.com
- Le Petit Ballon : Lepetitballon.com
- Lenôtre : Lenotre.com
- Les Nouveaux Affineurs : Lesnouveauxaffineurs.com
- Luminarc : Luminarc.fr
- Maison E. Leclerc : E.leclerc
- Maison Lafitte : lafitte.fr
- Maisons du monde : Maisonsdumonde.com
- Monoprix : Monoprix.fr
- Oliviers&Co : Oliviers-co.com
- Palais des Thés : Palaisdesthes.com
- Team Break : team-break.fr

LE TRI + FACILE — BAC DE TRI

Hors-série
Gourmand

HORS-SÉRIE
Gourmand

SANS SUCRE*

DES RECETTES • DES EXPERTS • DES CONSEILS NUTRITION

+ de 70 RECETTES

CRÈMES, BISCUITS, DESSERTS DE FÊTE...

ON SE RÉGALE SANS SE PRIVER !

Cake aux fruits confits

Nos astuces en plus

- ✓ Traquer les sucres cachés
- ✓ Chocolat : le vrai du faux

Exclusivement en vente à la caisse

de votre supermarché ou hypermarché préféré

LE GRUYÈRE AOP SUISSE

DIFFÉRENTES VARIÉTÉS POUR UN FROMAGE D'EXCEPTION

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND
AOP

LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.

Scannez ce QR-code pour découvrir les différentes variétés de Gruyère AOP suisse

WWW.GRUYERE.COM

ROSSI CONSEIL RCS PARIS B 422 496018. Septembre 2025

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOP

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbouger.fr